Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex

Meg Hickling este un nume celebru în Canada. De 25 de ani, ea ţine lecţii de «ştiinţa corpului» şi sănătate sexuală pentru copii, adolescenţi şi părinţii lor. Viziunea şi influenţa «profei de sex», cum o numesc copiii, au fost recompensate cu nu mai puţin de cinci distincţii, între care Ordinul Columbiei Britanice.

MEG HICKLING

Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex

Ghidul părintelui/profesorului

Traducere din engleză de
Felicia și Marius Ienculescu-Popovici



Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminiţa Simionescu
Corector: Elena Stuparu
Lucrare executată Real

Meg Hickling R.N.
More Speaking of Sex
Published by Northstone Publishing, an imprint of Wood Lake Books Inc., Kelowna, BC, Canada

Publicată şi sub titlul
Educaţie sexuală pentru copii şi adolescenţi (2007).
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Hickling, Meg
Ce le spunem copiilor şi adolescenţilor despre sex: ghidul părintelui/profesorului / Meg Hickling; trad. Felicia şi Marius lenculescu-Popovici.
— Bucureşti: Humanitas, 2018
ISBN 978 – 973 – 50 – 6037 – 4
I. lenculescu-Popovici, Felicia (trad.)
II. lenculescu-Popovici, Marius (trad.)
159.9
EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51 www.humanitas.ro
Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vânzărilibhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021/311 23 30

Dedic cu tot respectul această carte tuturor elevilor mei: *copiilor şi adolescenţilor care m-au învăţat atâtea lucruri despre lumea lor*;

miilor de părinţi care mi-au împărtăşit păţaniile lor; *specialiştilor care au participat la seminariile mele şi, pe lângă faptul că mi-au spus cât de multe lucruri au învăţat, m-au sprijinit şi m-au încurajat în munca mea. Şi lui Sally McRae, cea dintâi care m-a sfătuit să-mi adun istorioarele într-o carte*.

Cuprins

Cuvânt înainte

«*De ce ţi-ai ales din toate meseriile de pe lume tocmai pe asta*???»

«*Îţi place să-i înveţi pe oameni (copii) despre sex, pubertate şi „părţi intime”*?»

«*Cât de mult ţi-a luat să înveţi chestiile astea*?»

«*Cred că lecţiile tale sunt importante fiindcă pot salva vieţi omeneşti*»

Din 1996, anul în care Ce le spunem copiilor şi adolescenţilor despre sex[1] *a fost publicată prima dată, am întâlnit foarte mulţi oameni care mi-au mulţumit pentru tot ce au învăţat din această carte. Aşa cum mi-au mărturisit*

1 Titlul original este More Speaking of Sex. Prima ediție română a apărut în 2000. (N. ed.)

unii dintre ei, avem câteodată tendinţa să ne purtăm ca nişte adolescenţi, închipuindu-ne că, de la o vârstă încolo, le ştim pe toate, mai ales dacă am devenit părinţi, bunici sau chiar străbunici.

Părinţii de profesie medici sau asistente medicale obişnuiau să-mi spună că «cel mai greu este să discuţi cu proprii copii». Dar, chiar dacă vi se pare mai uşor să discutaţi cu copiii rudelor decât cu ai dvs., luaţi-vă inima în dinţi şi vorbiţi în familie; şi, chiar mai important, sprijiniţi toate formele de educaţie sexuală care se oferă în şcoli, prin intermediul Bisericii sau la iniţiativa comunităţilor locale. Mi se întâmplă foarte des în ultima vreme ca adolescenţii sau copiii cu care discut să-mi spună «A, da, am auzit asta şi de la mama sau tata». Iată că părinţii au devenit mai înţelepţi!

În toamna lui 1998, ONU a publicat rezultatele unei anchete efectuate în întreaga lume, din care reieşea că educaţia sexuală tinde să-i încurajeze pe cei ce o primesc să-şi înceapă viaţa sexuală mai târziu. În raport se arăta totodată că elevii care beneficiază de educaţie sexuală au un număr mai mic de parteneri sexuali, se confruntă mai rar cu sarcini neplanificate şi suferă de mai puţine boli cu transmitere sexuală decât cei lipsiţi de acest tip de educaţie. Cred că acest studiu scoate şi mai mult în evidenţă rolul important pe care trebuie să-l joace familia. Şcolile nu sunt întotdeauna capabile să ofere o educaţie completă; este nevoie ca educaţia să fie continuată acasă. Încercaţi să folosiţi un ton decontractat, recurgeţi la umor şi la toate calităţile de ascultător pe care le posedaţi pentru a vă încuraja familia să discute despre sex!

Copiii sunt deseori mult mai în temă şi mai nestresaţi decât ne aşteptăm şi ne pot fi de un surprinzător ajutor atunci când noi ne aflăm în dificultate. Am să vă relatez o conversaţie între o mamă şi fiica ei de nouă ani care citea rubrica de sfaturi sexuale din revista mamei.

— Mami, ce înseamnă sex oral?

Străduindu-se din răsputeri să nu arate cât este de

şocată şi de panicată, mama i-a răspuns:

— Hai să gândim ca oamenii de ştiinţă. Ce înseamnă oare cuvântul «*oral*»?

— Păi oral înseamnă că se face cu gura... a replicat fetiţa îngândurată. Apoi, s-a luminat brusc la faţă şi a continuat pe un ton cât se poate de firesc:

— A, e vorba de muie! *Păi de ce n-au spus aşa*? *Şi a întors pagina ca să se uite la o reţetă de prăjitură pe care voia s-o încerce ea singură.*

Chiar şi elevii de vârste mai mici demonstrează în zilele noastre că posedă informaţii legate de sexualitate mult mai numeroase decât *ne-am fi închipuit. De curând, tocmai intrasem într-o clasă a treia şi începusem să mă prezint copiilor şi să le spun câteva lucruri despre* «*ştiinţa corpului*»*, când un băieţel a ridicat mâna şi a spus cât se poate de tare*:

— Mai întâi, aş vrea să ştiu ce-i aia preludiu!

Învăţătorul, bietul de el, s-a luat cu mâinile de cap şi a murmurat:

— Ofilim...

Ceilalţi elevi au aruncat o privire scurtă învăţătorului, apoi şi-au concentrat din nou atenţia asupra mea.

— Ei bine, am început eu, haideţi să gândim ştiinţific. Ştie cineva că adulţilor le place să se îmbrăţişeze şi să se sărute înainte să facă dragoste?

— Daaa! *au răspuns ei în cor, unii dintre ei adăugând, fireşte, şi câte un* «*Poah, ce scârbos*!»

— Ei, am continuat eu, dacă adulţii se îmbrăţişează şi se sărută şi pe urmă fac dragoste, asta se cheamă preludiu.

Unul dintre copii a pus atunci, pe bună dreptate, următoarea întrebare:

— Şi dacă numai se sărută, dar nu fac dragoste, atunci nu mai este preludiu?

Ce genial om de ştiinţă!

Nu voi obosi niciodată s-o repet: *informaţiile despre*

sexualitate sunt informaţii vitale – pot să salveze vieţi. Copilul vrea realmente să pună întrebări şi vrea să primească răspunsuri de la dvs., părintele lui. Nu pierdeţi niciodată ocazia de a-i da o informaţie. Bucuraţi-vă că aveţi aceste ocazii!

Prefaţă la prima ediţie

Această carte îşi propune să ilustreze experienţa pe care am acumulat-o în cei douăzeci de ani de când lucrez ca profesoară de sănătate sexuală. Nu are în niciun caz un caracter prescriptiv. Sper că îi va inspira pe cititori să ajungă la propriile lor concluzii. Informaţiile ştiinţifice şi legate de sănătate pe care le veţi găsi aici provin şi ele din experienţa mea de profesoară. Această lucrare nu are un caracter medical. Dacă aveţi nelămuriri, vă rog să discutaţi cu medicul dvs.

Istorioarele şi anecdotele din carte sunt autentice şi am încercat să le redau exact aşa cum mi-au fost relatate ori s-au întâmplat în realitate. Majoritatea s-au repetat, cu mici variaţii. În unele cazuri am combinat elemente din diverse întâmplări similare într-o aceeaşi istorioară.

Întrebările copiilor sau adolescenţilor reproduse în carte au rămas anonime, aşa cum mi-au fost înmânate în clasă. Am apreciat mult tonul direct şi sincer al întrebărilor puse de elevii mei. Niciuna dintre întrebări nu mi s-a pus o singură dată şi multe mi-au fost puse de zeci de ori. Le-am ales pentru această carte fie pentru că au apărut foarte frecvent, fie din cauza subtilităţii şi seriozităţii temerilor exprimate. Sper că toţi cei care vor citi cartea vor înţelege şi vor accepta autenticitatea acestor întrebări.

Activitatea mea profesională se împarte destul de exact în trei secţiuni. O treime din timp o dedic discuţiilor cu «copiii» între 3 şi 93 de ani, vizitând de la grupe de grădiniţă până la grupe de studenţi. O alta treime din timp o petrec în întruniri şi seminarii cu părinţii, învăţându-i metode pe care să le folosească acasă, în discuţiile cu copiii. Ultima treime o folosesc pentru întâlniri cu

specialişti care lucrează cu copiii: medici, asistente medicale, farmacişti, profesori, lucrători sociali, preoţi, avocaţi şi persoane care se ocupă de îngrijirea tinerilor.

În 1974, când am început să predau, mă adresam exclusiv părinţilor şi specialiştilor din domeniu şi îi învăţam cum să discute despre sănătatea sexuală cu copiii. Cu vremea, unii părinţi au început să-mi spună: «Bine, Meg, m-ai convins că trebuie să stau de vorbă în permanenţă cu copiii, dar n-ai putea să treci pe la noi pe-acasă sâmbătă dimineaţa ca să m-ajuţi să încep?»

Acest tip de solicitări mi-au dat ideea «şedinţelor cu familia», în completarea unui seminar de două ore despre felul în care să discute acasă, părinţii vin într-altă seară însoţiţi de copii. împărţim seara în două părţi: una pentru copiii de vârste mici şi părinţii lor, cealaltă pentru copiii mai mari şi părinţii lor. Copiii stau pe jos în faţa mea, având-u-i pe părinţi în spate, aşezaţi pe scaune. În timp ce eu le dau copiilor informaţii despre sănătatea sexuală, părinţii ascultă. Prezentarea li se adresează totuşi mai cu seamă părinţilor: încerc să le ofer un model de discuţie cu copiii despre «ştiinţa corpului». Fiecare familie se întoarce acasă ştiind că de acum înainte anumite lucruri sunt cunoscute de către toţi membrii ei.

Mulţi părinţi mi-au povestit că ani în şir după aceste prezentări la ei în casă s-a auzit un fel de laitmotiv: «Ce zicea Meg despre asta?» Sunt foarte fericită să-i aud pe copii spunând la sfârşitul câte unei şedinţe cu familia: «Acum, când ştiu că mami şi tati ştiu şi ei ce ştiu eu, mă simt mai în siguranţă.» Părinţii sunt surprinşi de câte lucruri învaţă. La fel şi cursanţii care se codiseră să vină. Apreciază glumele şi umorul meu şi, chiar dacă susţin adesea că «ştiuseră toate chestiile astea dinainte», participă la discuţii, pun întrebări şi împărtăşesc celorlalţi întâmplări auzite sau trăite de ei. Mii de copii şi destui adolescenţi au fost împinşi de la spate să participe la o şedinţă de familie, dar, după ştiinţa mea, niciunul nu a regretat. «A fost cam scârbos, dar mişto» e un comentariu

pe care-l aud deseori.

Mulţi părinţi mă solicită acum să vorbesc tuturor claselor din şcolile în care învaţă copiii lor, ba chiar încearcă să strângă fondurile necesare. Alţii se mulţumesc cu şedinţele cu familia.

Seminariile destinate specialiştilor includ informaţii despre etapele dezvoltării sexuale a copiilor, dar şi ceea ce noi numim «cele mai recente şi mai bune informaţii despre sănătatea sexuală». Mai precis, e vorba de informaţii despre bolile cu transmitere sexuală, despre contraceptive şi cele mai noi tendinţe privind problemele şi nedumeririle copiilor şi adolescenţilor. Mulţi specialişti trebuie să se menţină la zi într-o mulţime de domenii, aşa că socotesc aceste prezentări deosebit de folositoare.

Am avut marea onoare să primesc mai multe distincţii, iar acest lucru se datorează unor persoane care au crezut în activitatea mea şi m-au ajutat să fiu nominalizată. Ţin să le mulţumesc în mod special lui Shelly Rivkin, Roseann Famdon Lyster, Dan Marriott, Lynn Smith, Chris Simmons-Physick, Frances Kolotyluck, Greg Nicholson, George Alliston, Miriam Mauer, Ariene Burdon, Ian Hayson, Jeanne Fike, Maria LeRose, Adair Hobson, Donna Moyer, Rita Clarkson, Catherine Smailes, Barb Stoddard, Judy Gunderson, Sharon Connaughty, Sheila MacFarlane şi Pat Lauridsen-Hoegh.

Mai sunt, desigur, multe alte persoane pe care aş vrea să le amintesc. Tatăl meu, Bob Burteh, un adevărat gentleman victorian, m-a încurajat spunându-mi: «Ar trebui să aduni toate aceste istorioare într-o carte.» Primele mele lecţii de educaţie sexuală au beneficiat de un extraordinar sprijin din partea altor asistente medicale şi educatori: Barb Hestrin, Mary Schmok, Maggie Pickering, Sandra Good, Laurie Kalbach, Linda Jones, Philippa Chicquen, June Pepin, Barbara Emmerson, Elizabeth Thomas, Kathleen Gauley, Pat Ward, Karen L-am, Brad Watson, Marcie Summers şi, în mod special, Alice Bell, colega şi prietena mea de o viaţă. Unele dintre cele mai

bune fraze pe care le-am scris sunt inspirate de Alice şi de minunata mea soră, Bobbie Tough. Am învăţat cât de important este să nu desparţi sexualitatea de spiritualitate de la Glen şi Patricia Baker, George Hermanson, Anne şi George Searcy, precum şi de la John Cobb şi David Schnarch.

Vreau să fiu cea dintâi care recunoaşte că nu sunt pe gustul tuturor. Există oameni care nu se împacă deloc cu mine ca persoană, cu mesajul pe care-l transmit şi cu stilul meu de predare. Dar vreau să le mulţumesc celor care, în ciuda unor rezerve de ordin personal, au avut amabilitatea să discute cu mine. Uneori, cele mai importante lucruri pe care le-am învăţat au provenit de la cei mai severi critici ai mei.

Scrierea unei cărţi a fost deseori comparată cu naşterea unui copil şi această metaforă este valabilă şi în cazul cărţii mele. Daphne Gray-Grant a fost cea dintâi care m-a ajutat să-mi aştern experienţa pe hârtie şi care m-a îndrumat în primele luni de lucru. Fiecare sarcină trebuie primită cu chiote de bucurie – şi acestea au venit de la Louise Hager şi Carol Dale de la librăria *Women în Print*. Apoi, Mike Schwartzentuber a fost redactorul sau «moaşa» care, cu răbdare şi eleganţă, a coordonat munca de transformare a manuscrisului într-o carte. Când a sosit momentul «naşterii», Dr. Margaret Merrifield, cu infinită generozitate şi entuziasm, mi-a arătat în ce locuri e nevoie de clarificări. Nu am cuvinte să-mi exprim întreaga recunoştinţă: cartea de faţă este rodul dragostei tuturor acestor oameni.

În sfârşit, aş dori să-i mulţumesc soţului meu, Tony Hickling, care m-a sprijinit în scrierea cărţii şi care este un partener în adevăratul sens al cuvântului, în căsnicia şi în casa noastră. Cei trei copii ai noştri – Margaret, Rob şi J.S. –, acum adulţi, nu au fost întotdeauna încântaţi s-o aibă ca mamă pe «profa de sex», dar nu mi-au reproşat-o niciodată. Un alt membru al familiei care s-a dovedit «ajutorul» şi «profesorul» meu de nădejde ori de câte ori

am predat la şcoala lui este nepotul meu, Nicholas Hickling.

Pentru că sunt sigură că n-am reuşit să-i numesc pe toţi, mă adresez acum lor, tuturor, mulţumindu-le din tot sufletul.

Partea întâi

CE TREBUIE SĂ ŞTIE
COPIII DVS. ŞI CÂND

Să stăm de vorbă

«*Ora asta a fost frumoasă şi am aflat o mulţime de chestii* despre *care n-am ştiut nimic înainte.*»

«*Mă bucur totdeauna când am oră cu tine. Nu mă plictisesc.*

Îţi mulţumesc.»

«*Cred că ar trebui să vorbeşti mai mult despre sex ca să înţeleagă oamenii mai bine subiectul.*»

Cu mai mulţi ani în urmă, discutam despre sănătatea sexuală cu o grupă de copii de 10 – 11 ani. Când am început să le explic că penisul intră în vagin ca să ducă spermatozoizii la ovul, băieţii au început să se agite şi să discute, vizibil interesaţi:

— Am văzut treaba asta într-un film, e scârbos de tot! întâi trebuie să-ţi dai jos toate hainele, după aia te urci pe fată şi o strângi cât poţi de tare.

— Îţi dai seama cum e dacă nimereşti peste una mai grea de cap?!

În cele din urmă, şi-au aţintit privirile către mine şi unul dintre ei a spus:

— Ce bine-ar fi dacă băieţii ar avea chestia elastică, atunci n-ar mai fi nevoie să te atingi de fată, o stropeşti numai, cum fac pompierii cu furtunul, şi gata, ai făcut copilu'!

Din clipa aceea am început să privesc educaţia sexuală ca pe o «chestie elastică». Mulţi părinţi nu beneficiaseră de niciun fel de informaţii oferite de părinţi, de şcoală sau de Biserică nici când erau ei înşiși elevi, nici

când ajunseseră la maturitate, aşa că aveau nevoie de o anumită «elasticitate» a cunoştinţelor şi a experienţei acumulate, pentru a le pune la dispoziţia copiilor lor. Informaţia trebuie să fie la rândul ei elastică: simplă la început, nu prea stufoasă, rezumându-se la strictul necesar în anii de grădiniţă, dar capabilă să se «întindă» pe măsură ce copiii cresc, în clipa când pun întrebări sau dacă devin victimele unui abuz.

Întâlnesc foarte rar părinţi care nu *vor* să vorbească despre sex, dar întâlnesc foarte des părinţi care nu ştiu *cum* să vorbească despre sex. Sper ca această carte să vă ajute să începeţi, dar şi să continuaţi să discutaţi şi să învăţaţi lucruri noi.

NUMIREA PĂRŢILOR CORPULUI – PRIMUL PAS ÎN COMUNICARE

Toţi părinţii, chiar dacă nu se exprimă explicit, le transmit copiilor mesaje legate de sex încă de când aceştia vin pe lume. Mesajele nonverbale, atingerile, îngrijirea de zi cu zi, expresiile feţei şi acţiunile noastre, toate oferă sugarului sau copilului mic o cantitate uriaşă de informaţii despre sănătatea sexuală.

Ar fi bine ca părinţii să poată numi organele genitale cu aceeaşi naturaleţe cu care numesc, de exemplu, umerii. Gândiţi-vă cum îi învăţăm pe copii să vorbească: «Uite nasul, uite bărbia, uite buricul…» După care sărim tocmai la genunchi! Sau folosim cuvinte din vocabularul bebeluşilor, cum ar fi «pipi» ori «ca-ca», sau cuvinţele nostime, transmise din generaţie în generaţie în familia fiecăruia şi a căror semnificaţie numai noi o cunoaştem.

Trebuie să învăţăm cu toţii anumite cuvinte şi să exersăm folosirea lor. Când am început să ţin ore copiilor de vârste mici, obişnuiam să spun aşa: «Şi acum o să vă învăţ cum e politicos să-ţi numeşti organele genitale: *penis* este cuvântul politicos…» Toţi copiii mă priveau oarecum intrigaţi şi-mi spuneau: «Cred că ai mei sunt cam nepoliticoşi, pentru că-i spun puţă» sau «Bunică-mea e sigur nesimţită fiindcă îi spune cocoşel.»

Mi-am schimbat între timp modul de predare. Acum le numesc cuvinte *ştiinţifice*, penis este, prin urmare, denumirea ştiinţifică… în felul acesta o scăpăm basma curată pe bunica, pentru că pe vremea ei astfel de denumiri nu se învăţau la şcoală şi nici în altă parte. Dacă în casa în care aţi crescut n-aţi auzit aceste denumiri, aveţi nevoie de un pic de exerciţiu. Repetaţi cu voce tare de cincizeci de ori cuvântul penis în timp ce daţi cu aspiratorul şi rugaţi-vă Domnului ca nu cumva vecina să se pregătească să sune la uşă tocmai atunci!

Începeţi să denumiţi aşa organele genitale încă din ziua în care se naşte copilul dvs.: «Hai să spălăm penisul» sau «Hai să spălăm vulva». Când copilul va fi suficient de mare ca să întrebe «De ce băieţii au penis şi fetele vulvă?», nu vă veţi mai simţi stânjeniţi. Pe măsură ce copilul dvs. devine capabil să înţeleagă mai multe lucruri, îi puteţi oferi informaţii mai complexe, cum ar fi: «Penisul e făcut ca să ducă spermatozoizii la ovul pentru a face un copil. Prin el poate să treacă şi urina, care ajunge în toaletă, dar nu e neapărat nevoie să ai penis ca să urinezi.»

Poveşti adevărate

Odată am primit un telefon de la un domn care mi-a cerut nişte sfaturi legate de educaţia copiilor lui – un băieţel de nouă ani şi o fetiţă de zece. Între altele, mi-a spus: «Ei, Meg, sigur că i-am învăţat deja unele lucruri. De exemplu, fetiţa ştie că are păsărică şi băieţelul că-l are pe Domnul Pistol.»

Mi se pare mie, sau nu sunt tocmai astea denumirile ştiinţifice?!

După încheierea unei şedinţe cu familia, o mămică a venit la mine şi mi-a povestit, râzând, o întâmplare cu soţul ei, care e un om foarte pudic. Când a descoperit că ea folosea în discuţiile cu fetiţa lor de patru ani denumirile ştiinţifice pentru organele genitale, a chemat-o deoparte şi i-a şoptit: «Nu-ţi dai seama că dacă o înveţi cuvintele astea… o să le folosească?»

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Există două tipuri de sfaturi învechite şi periculoase, şi eu îi sfătuiesc pe părinţi să nu le mai ia în seamă acum, la cumpăna dintre secole. Primul este să nu spui nimic unui copil până când nu întreabă singur. «Dacă nu întreabă, înseamnă că nu e pregătit să afle» spun cei mai în vârstă. Din păcate, există copii care nu vor întreba niciodată anumite lucruri. Pun întrebări amănunţite despre rachete spaţiale, dinozauri sau luptători Ninja, dar nu şi despre propriul corp şi sănătatea sexuală. Pentru alţi copii, tăcerea părinţilor devine un mesaj profund din care trag concluzia că subiectul neexprimat e tabu. «Ai mei nu vor să vorbească despre *asta*, înseamnă că e ceva rău şi o s-o încurc dacă aduc vorba despre *asta* sau pun întrebări.» Altă posibilitate este ca cineva să-i fi dat vreo explicaţie, iar copilul să fi acceptat acea versiune, fie ea adevărată sau falsă.

Întâlnesc deseori părinţi care îmi spun: «Vreau să fiu cel (cea) dintâi care-i vorbeşte copilului meu despre adevărurile vieţii.» Ei bine, dacă vreţi să fiţi primii, nu aşteptaţi întrebările, ci treziţi-le, exprimaţi-le şi nu uitaţi să le însoţiţi de valorile morale pe care le împărtăşiţi şi de învăţăturile religiei în care credeţi. Copiii au nevoie de repere şi apreciază limitele rezonabile.

Poveşti adevărate

O mămică mi-a povestit că aşteptase în zadar, când fiul ei era la grădiniţă, ca el s-o întrebe cum se fac copiii. A aşteptat şi în anii de şcoală primară, dar tot nu i s-a pus întrebarea. În cele din urmă, când băiatul împlinise deja 13 ani şi era pe cale să intre la liceu, s-a hotărât să aibă o discuţie cu el. Într-o seară i-a spus: «Vreau să ştii că o să-ţi răspund la orice întrebare pe care simţi nevoia să mi-o pui, oricât de dificilă ar fi!»

După o lungă tăcere, băiatul îi zise: «E adevărat că lipiciul se face din oase de cal?»

Al doilea tip de sfat învechit şi periculos este: «Spune-i copilului numai ceea ce crezi tu că e necesar să ştie în momentul respectiv.» Părinţii subestimează

întotdeauna ceea ce *e necesar* să ştie copilul lor. Eu îi sfătuiesc mai în glumă, mai în serios să discute până când copiii încep să caşte de plictiseală!

Este imposibil să-i spui *prea mult* unui copil; el absoarbe doar informaţiile de care simte că are nevoie în acel moment. Asta e supărător pentru unii părinţi. Ei dau răspunsuri complete la întrebările copiilor şi răsuflă apoi uşuraţi: «Slavă Domnului, am terminat definitiv!» Peste două zile descoperă că băieţelul sau fetiţa lor n-a reţinut totul sau a înţeles greşit ce i-au spus şi totul trebuie reluat de la capăt... Lăsaţi discuţiile deschise, fiţi oricând pregătiţi să vorbiţi cu copilul şi chiar încurajaţi-l să revină asupra subiectului ori de câte ori doreşte.

Într-o lume ideală, matură din punct de vedere sexual, orice adult ar trebui să poată răspunde la întrebările copiilor cu informaţii ştiinţifice şi de sănătate. De multe ori însă, părinţii se scuză astfel: «Părerea mea este că taţii trebuie să discute cu băieţii, iar mamele cu fetiţele.» Nici vorbă! Cel mai bine ar fi ca amândoi părinţii să poată vorbi copiilor de ambele sexe cu aceeaşi uşurinţă. Nu există niciun motiv ca taţii să nu poată explica ce este menstruaţia, iar mamele ce sunt ejaculările nocturne. Părinţii unici, mai ales, trebuie să poată oferi răspunsuri referitoare la ambele sexe. Nu e în ordine să spui «Nu ştiu, pentru că nu sunt de acelaşi sex cu tine». Căutaţi cărţi şi videocasete, vorbiţi cu medicul şcolii sau cu oricine vă poate ajuta şi împărtăşiţi copilului dvs. informaţiile dobândite astfel. Pe de altă parte, e perfect acceptabil să-i spuneţi copilului: «Nu ştiu, dar hai să căutăm răspunsul împreună.»

ŞI BUNICII POT DA EXPLICAŢII DESPRE SEX

Întâlnesc deseori bunici care-mi spun că le-ar plăcea foarte mult să discute cu nepotul lor (din dorinţa de a-l educa mai bine decât pe părinţii copilului) şi care vor să participe la întâlnirile mele cu părinţii din şcolile elementare. Mulţi dintre ei îi supraveghează pe copii după şcoală, când ambii părinţi sunt încă la serviciu, sau chiar

îşi cresc nepoţii la domiciliul lor.

Cine să răspundă la întrebările copilului venit de la şcoală? Bunicul şi bunica se simt deseori onoraţi să le asculte, dar, asemenea părinţilor, nu prea ştiu ce anume să spună sau cât. Unii dintre ei mi s-au plâns că e dificil să abordeze subiectul cu părinţii copilului; pe de altă parte, bunicii ştiu că dacă recurg la obişnuita şi vechea strategie «întreab-o pe mama ta», copilul nu va primi neapărat un răspuns.

Sunt întotdeauna încântată să descopăr bunici atât de preocupaţi de sănătatea şi siguranţa nepoţilor. După ce îmi ascultă prezentarea, obişnuiesc să-mi spună: «Am învăţat o mulţime de lucruri în seara asta... De ce nu existai şi când eram eu copil?» în ceea ce mă priveşte, îi încurajez să răspundă la întrebări, să se instruiască şi să-i mai instruiască şi pe părinţi, copiii lor, să-şi manifeste în văzul întregii familii entuziasmul şi încântarea faţă de atitudinile sănătoase. E minunat să-i auzi pe copii spunând în clasă: «Da, bunica mi-a vorbit despre ştiinţa corpului» sau «Bunicul mi-a citit o carte despre corpul omenesc». În astfel de momente, simt nevoia să strig: «Toată lumea în cor, de trei ori bravo pentru bunici!»

PRIMIŢI ÎNTREBĂRILE CU BUNĂVOINŢĂ

Fie că sunteţi părinte sau bunic, încercaţi să reţineţi că nu trebuie să vă înfuriaţi când copiii pun întrebări, indiferent cât de greu vă este să răspundeţi sau cât de mare e şocul. Lucrul de care se tem copiii cel mai mult este furia părinţilor. Dacă pe moment nu ştiţi ce răspuns să daţi, spuneţi cam aşa: «Trebuie întâi să mă gândesc, îţi promit că o să discutăm după ce terminăm masa (sau altcândva)». Şi vă rog, nu ţineţi pumnii strânşi în speranţa că va uita de întrebare. Dacă nu mai întreabă, amintiţi-i dvs. de promisiune şi încercaţi să-i explicaţi de ce v-a cuprins stânjeneala: «Părinţii mei n-au discutat niciodată cu mine astfel de lucruri, dar sunt mândră de tine că mă întrebi şi o să-mi dau toată silinţa să-ţi răspund.»

Ora de culcare e un prilej minunat de discuţie cu

copiii mai mici, care ar face orice ca să nu plecaţi de lângă ei şi să nu stingeţi lumina. E un moment foarte potrivit să luaţi o carte şi să începeţi să le citiţi ori să le răspundeţi la întrebările pe care eventual vi le-au pus mai devreme, într-un autobuz aglomerat sau la masa de Crăciun.

Un tătic mi-a povestit că băieţelul lui în vârstă de şapte ani a întrebat «Ce-i aia sex oral?» exact în timpul mesei de Crăciun! Răspunsul tatălui a fost: «O să discutăm despre asta când mergem la culcare.» L-am felicitat pentru înţelepciune, iar el mi-a răspuns: «Meg, problema cea mai mare au fost rudele – toate mă rugau să le las să asiste şi ele la culcarea copilului!»

Ar fi bine să discutaţi cu copilul şi despre respectarea bunelor maniere şi / sau despre intimitate atunci când le oferiţi informaţii amănunţite. Este perfect legitim să spuneţi: «Sunt foarte mândru de tine că mi-ai pus întrebarea asta şi ştiu că eşti suficient de mare ca să primeşti un răspuns ştiinţific. Dar nu cred c-ar fi bine să mergi mâine la şcoală şi să le spui tuturor ce am discutat noi azi. Unii părinţi preferă să le spună ei primii copiilor lor aceste lucruri, şi copiii lor nu i-au întrebat încă.» Sau: «Discuţiile despre corp şi despre sănătatea sexuală o stânjenesc pe bunica – când ea era de vârsta ta nu se învăţau asemenea lucruri. Aşa că, ce zici, eşti de acord să nu discutăm despre asta duminică, atunci când vine bunica la noi la masă?»

Lăudaţi-vă întotdeauna copilul pentru maturitatea de care dă dovadă şi exprimaţi-vă clar dorinţa ca bunele maniere să fie respectate. În acelaşi timp, nu vă aşteptaţi să vă îndeplinească dorinţa întocmai. Cu toţii simţim o plăcere nebună să mai bârfim din când în când ori să împărtăşim şi altora descoperirile senzaţionale pe care le facem. Genul acesta de lucruri reprezintă sarea şi piperul relaţiilor interumane, atât pentru copii, cât şi pentru adulţi. Să afle despre vulvă nu este numai distractiv, ci şi fascinant, aşa că s-ar putea ca fetiţa dvs. să-i spună marea noutate casierei dintr-un supermarket aglomerat. Nu luaţi

în seamă zâmbetele superioare, privirile îngrozite sau obrajii înroşiţi ai persoanelor mai pudice de la coadă. Fiţi mândri că aveţi un copil bine informat şi protejat. Dacă întreaga societate ar aborda cu maturitate această chestiune, curiozitatea şi dorinţa unui copil de a-şi împărtăşi descoperirile celor din jur n-ar mai supăra şi impresiona pe nimeni.

Poveşti adevărate

La o întâlnire cu părinţii, una dintre mame mi-a spus: «Dar, Meg, dacă-i spun fiului meu totul, o să se ducă la şcoală, o să spună la toţi şi pe urmă toată lumea va şti cum l-am făcut.»

Prietena ei, care stătea alături, a izbucnit în râs: «Lorraine dragă, la fel i-am făcut şi noi pe ai noştri!»

«A, da? Nu m-am gândit niciodată până acum…

Unii părinţi ezită să discute cu copilul lor într-o manieră directă şi fără ascunzişuri despre adevărurile vieţii, de teamă că el va spune ce-a aflat şi altora, inclusiv vecinilor. Replica mea la astfel de temeri sună aşa: «Dacă vecinii află pentru prima oară aceste lucruri de la un copil de patru ani, e cazul să-i compătimiţi, căci nimeni nu le-a spus adevărul când trebuia!» De ce ar fi mai important să-ţi ocroteşti vecinii decât propriul copil? Singura problemă pe care trebuie să şi-o pună un părinte e următoarea: «Oare copilul meu a ştiut să explice corect?»

DE CE TREBUIE SĂ ŞTIE COPILUL ASEMENEA LUCRURI

Veţi auzi opinii de tipul: «Nu cred că unui copil de vârsta asta îi folosesc la ceva discuţiile despre sexualitate. Mai bine să rămână nevinovat şi să se bucure de copilărie.»

Am să răspund acestor temeri scoţând în evidenţă trei aspecte. În primul rând, în astfel de opinii eu detectez o doză de jenă provenită din copilăria acelui adult, adică din vremea când informaţiile despre sexualitate erau considerate secrete, murdare, obscene şi destinate exclusiv adulţilor. Mulţi dintre noi păstrăm în adâncul

memoriei astfel de idei.

Dar haideţi să privim lucrurile ştiinţific. Nu există nimic ruşinos în felul în care facem copii şi cu atât mai puţin în informaţiile despre propriul corp. Aşa că noi, adulţii, trebuie să ne străduim să ne maturizăm; sigur, e foarte dificil să devenim mai maturi decât au fost părinţii noştri, dar numai aşa ne putem ajuta copiii.

În al doilea rând, informaţia înseamnă protecţie. Nu-mi face deloc plăcere să vizitez închisori, dar merg ori de câte ori sunt invitată pentru că deţinuţii pot să mă înveţe enorm despre felul în care înşală, seduc, abuzează copiii sau îi prind în capcana unor situaţii care favorizează abuzul. Infractorii se pricep de minune să aleagă copii vulnerabili (cei mai mulţi au fost ei înşiși victimele unor abuzuri, aşa că ştiu perfect ce să caute). Unul dintre lucrurile pe care le ştiu este că un copil nu învaţă vocabularul ştiinţific din *Sesame Street* sau din vreo altă emisiune TV pentru copii. Dacă un copil foloseşte termenii corecţi referitori la sexualitate, este clar pentru infractor că i-a învăţat de la o persoană adultă, de regulă părintele. Infractorul mai ştie şi că acea persoană adultă trebuie să fi început discuţia cu copilul de la constatarea: «Putem vorbi fără nicio problemă despre acest subiect. Ai voie şi chiar te încurajez să afli cât mai multe lucruri despre corpul tău.» Pentru că astfel de copii ştiu că e în ordine să discute despre sex cu mama şi tatăl lor, probabil că le vor spune imediat părinţilor dacă cineva încearcă să profite de ei.

Iată de ce pedofilii îşi aleg aproape întotdeauna victimele din rândul copiilor care nu ştiu absolut nimic despre sexualitate şi care nici nu vor spune nimic despre ce li s-a întâmplat. Tăcerea părinţilor a fost înţeleasă de aceşti copii drept un mesaj fără echivoc că asemenea subiecte nu trebuie discutate. Prin urmare, încercaţi să vă creşteţi copilul astfel încât să nu fie vulnerabil.

Un copil neştiutor sau neinstruit va fi mult mai expus la aceste pericole.

În al treilea rând, când îi învăţăm pe copii că au fost

concepuţi prin contact sexual, noi nu-i învăţăm de fapt să facă sex sau că e cazul să-şi înceapă viaţa sexuală. Contactul sexual e ceva specific adulţilor. Mulţi copii vor fi foarte încântaţi să afle acest lucru, ba chiar vor spune: «Eu n-o să fac chestia asta niciodată!»

Ceea ce îi învăţăm noi pe copii este «ştiinţa corpului omenesc». Chiar presupunând că nu vor avea niciodată contacte sexuale, e sigur că vor avea întotdeauna un corp de care să aibă grijă, iar sănătatea sexuală nu este cu nimic mai prejos decât sănătatea alimentaţiei.

COPIII CU DEFICIENŢE

Părinţii copiilor cu deficienţe trebuie să se preocupe şi mai mult de educaţia sexuală a fiilor sau fiicelor lor, chiar din anii de grădiniţă şi de şcoală primară. Copiii cu deficienţe sunt la fel de îndreptăţiţi ca ceilalţi copii să primească informaţii, iar protecţia pe care acestea le-o oferă e încă mai necesară în cazul lor. Studiile specializate arată că abuzurile în rândul acestor copii sunt de cinci ori mai frecvente decât în cazul celorlalţi copii sau tineri.

Persoanele cu deficienţe fizice sau mentale sunt mai expuse abuzurilor ori exploatării sexuale la vârsta adolescenţei sau ceva mai târziu pentru că rămân mai izolate în cadrul comunităţii şi sunt adesea învăţate să fie pasive, supuse şi să aibă încredere în toate persoanele care le îngrijesc. Există cazuri când lipsa unor repere spaţiale şi temporale, incapacitatea de comunicare sau lipsa de experienţă le fac foarte vulnerabile.

Deşi de multe ori îi privim pe copiii cu deficienţe ca pe nişte fiinţe asexuale, această idee e pur şi simplu falsă. Sunt fiinţe sexuale, la fel ca oricare dintre noi. Ei intră în perioada de pubertate exact în acelaşi ritm ca ceilalţi copii şi au aceleaşi preocupări şi temeri legate de schimbările prin care trece corpul lor.

Părinţii şi persoanele care se ocupă de aceşti copii se confruntă cu o mare problemă: noţiunile referitoare la sănătatea şi siguranţa sexuală trebuie explicate mereu, la nesfârşit, cu răbdare, umor şi compasiune. Dar nu uitaţi că

nu este numai obositor, ci şi amuzant uneori să te ocupi de educaţia sexuală a copiilor cu deficienţe. Odată mă aflam într-o clasă de adolescenţi cu deficienţe fizice şi mentale, şi câţiva băieţi mi-au spus că o mare vedetă a filmelor porno murise cu o zi în urmă. Am început să le spun că SIDA face ravagii în industria pornografică, dar una dintre fete m-a întrerupt: «L-am văzut şi eu într-o revistă. Avea un penis foarte lung.» Altă fată, care nu scosese nicio vorbă toată dimineaţa, a adăugat: «Eu cred că s-a împiedicat în el şi a murit.» Inutil să mai spun ce hărmălaie s-a pornit!

ETAPELE EVOLUŢIEI SEXUALE A COPIILOR

Copiii nu se maturizează dintr-odată, aşa că nici educaţia lor nu trebuie făcută toată dintr-odată.

Cercetătorii au studiat evoluţia sexuală a copiilor de pe tot globul, corelând-o cu ţara, tipul de familie, grupul etnic, nivelul economic şi de educaţie. Ceea ce au descoperit este de-a dreptul fascinant, însă părinţii n-au nici priceperea, nici timpul să consulte masivele lor volume. În anii ’70, când mi-am început cariera didactică, am citit aceste studii şi le-am adaptat teoriile astfel încât să corespundă etapelor educaţionale pe care le parcurg copiii din şcolile publice.

După ce vreme de 20 de ani observaţiile şi experienţa mea au fost «şlefuite» de toţi cei cu care m-am «lovit» – copii de toate vârstele şi părinţii lor, pediatri, specialişti în educaţie, teologie, ştiinţe sociale –, socotesc aceste etape un fel de insuliţe pe nu fac. Cu toţii ne petrecem un timp oarecare pe fiecare insuliţă, în funcţie de situaţia fiecăruia, educaţia primită, experienţa sau gradul de maturizare.

Imaginaţi-vă un lac în mijlocul căruia se află adultul matur din punct de vedere sexual. Situaţia ideală ar fi să petrecem cât mai mult timp posibil pe această insulă. Lângă mal se află insuliţele copiilor de vârsta grădiniţei. Ceva mai departe, la o distanţă destul de mică, sunt insuliţele copiilor din clasele primare, urmate de cele ale copiilor de gimnaziu. Aproape de insula celor maturi sexual se află insuliţele adolescenţilor.

Pe fiecare insulă cresc flori minunate, pe care le putem culege şi lua cu noi, dar şi plante cu spini care ni se înfig în carne, producându-ne neplăcere, durere şi uneori boli ce ne ameninţă viaţa. Câteodată, din lipsă de educaţie sau de experienţe pozitive în viaţă, unii oameni se împotmolesc pe câte o insuliţă vreme îndelungată sau pentru totdeauna. Alţii merg când înainte, când înapoi, fără să atingă sau măcar să se apropie de insula centrală. Există şi oameni ţinuţi prizonieri pe o insulă sau pe două de forţe pe care nu le pot controla.

În următoarele patru capitole, mă voi referi la etapele dezvoltării sexuale a copiilor şi adolescenţilor valabile astăzi în mai toată lumea. Excepţie fac ţările precum Suedia, Olanda şi Germania protestantă, unde educaţia sexuală a fost obligatorie în şcoli vreme de mai multe generaţii, astfel încât copiii de aici nu mai parcurg faza de gândire magică a anilor de grădiniţă, cea de «umor de toaletă» din clasele primare ori faza de vulgarităţi caracteristică gimnaziului; sau, dacă le parcurg, trăiesc aceste faze mult mai puţin intens decât copiii din alte ţări. Părinţii suedezi de astăzi, bunăoară, au fost crescuţi de părinţi ei înşiși bine informaţi şi maturizaţi sexual, care puteau discuta deschis şi la obiect despre sexualitate şi sănătatea sexuală, fără (sau aproape fără) încărcătura emoţională şi inhibiţiile atât de caracteristice celorlalţi oameni. Sănătatea e dovedită de statistici: mai puţine cazuri de abuz şi de exploatare sexuală, de avort, sinucidere, graviditate la adolescente şi boli cu transmitere sexuală. Poate că într-o bună zi vom urma şi noi exemplul suedezilor şi ne vom îndrepta către insulele mai luminoase ale maturităţii sexuale.

CELE TREI OBIECTIVE

Părerea mea este că părinţii din ziua de azi trebuie să «împuşte trei iepuri», deşi nu dintr-o singură lovitură. Cei mai mulţi dintre noi dorim să discutăm cu copiii mai deschis decât au făcut-o părinţii noştri (lucru valabil şi pentru mulţi dintre bunici!). Deci primul obiectiv este să

ne autoinstruim, să asimilăm o mulţime de informaţii noi. Al doilea obiectiv este să dobândim o atitudine destinsă faţă de subiect şi să transmitem această stare de spirit şi copiilor. Al treilea obiectiv este să recunoaştem că, vrând-nevrând, îi educăm şi pe ceilalţi membri ai familiei şi, de ce nu, pe membrii comunităţii în care trăim.

Am să vă povestesc o istorioară amuzantă, care demonstrează de minune cum pot fi instruiţi, chiar la vârste înaintate, membrii familiei.

O mamă aude la un moment dat că este bine să-i înveţi pe copii că băieţii au penis, iar fetele vulvă. În consecinţă, îi spune fiicei ei de vârstă preşcolară că ea, fetiţă fiind, are vulvă. Ca orice copil de trei ani, fetiţa e foarte dornică să împărtăşească şi altora marea noutate. Nu peste mult timp, soseşte în vizită bunica din Montréal. Nu trece nicio oră şi fetiţa o întreabă:

— Bunico, tu ai vulvă?

— Nu iubito, îi răspunde bunica, eu am Toyotă.

Grupa de vârstă 2 – 4 ani:

gândirea magică

«*Cum se fac copii din sex*?»

«*Toate femeile au aripioare la vagin*?»

«*Oamenii pot urina în timp ce fac sex*?»

«*Cum se naşte bebeluşul*?»

«*Fratele meu s-a născut cu un singur testicul. Înseamnă că va avea mai puţini spermatozoizi*?»

«*Poţi să ai vise umede şi ziua*?»

Părinţii care au fost la rândul lor «feriţi» de sexualitate sau au crescut în familii conservatoare au deseori următoarele obiecţii: «De ce trebuie să discut cu copilul meu acum, la vârsta asta fragedă? Nu-mi pune niciodată întrebări; nu pare deloc interesat; va fi şocată; va fi tulburat; mă (ne) va privi cu alţi ochi; vreau ca fiul meu să-şi păstreze nevinovăţia; vreau ca fetiţa mea să se bucure de copilărie; n-au nevoie să ştie aşa ceva de pe-acum...»

Aşa cum arătam şi în capitolul precedent, cred că

părinţii încearcă de fapt să spună: «Nu sunt încă pregătit (pregătită), nu ştiu ce să le spun, mi-e încă jenă» şi mai cu seamă: «Eu am fost afectat (afectată) când am aflat, nu vreau să treacă şi copilul meu prin aceeaşi experienţă îngrozitoare.»

Am să mă repet, dar trebuie s-o fac, e vorba de lucruri prea importante. Există trei motive pentru care e necesar să începem să discutăm cu copiii noştri încă de la vârsta preşcolară, şi toate sunt indisolubil legate de cuvântul-cheie «prevenire»:

1. Este cel mai uşor să discuţi cu copiii de doi-patru ani. Ei sug informaţia ca buretele apa. Nu-i învăţaţi, la urma urmei, decât ştiinţă şi lucruri despre sănătate. Nu lăsaţi tăcerea dvs. să-i înveţe că în familia lor nu se discută astfel de subiecte.

2. Copiii au nevoie de ani mulţi pentru a înţelege şi a asimila ceea ce doriţi să le transmiteţi – valorile, morala şi religia împărtăşite de familia dvs. Nu lăsaţi ca altcineva sau mass-media să vă ia locul şi să ofere copiilor dvs. mituri, interpretări greşite, valori deviante, forme de manipulare.

3. Studii efectuate peste tot în lume arată fără echivoc că acei copii care primesc informaţii despre sănătate în general şi despre sănătatea sexuală în particular sunt protejaţi împotriva abuzurilor şi exploatării. Copiii au nevoie de un vocabular adecvat şi de informaţie pentru a se proteja singuri împotriva abuzurilor sexuale. Dacă aşteptaţi să vă pună întrebări ca să le oferiţi aceste informaţii, s-ar putea să aşteptaţi veşnic.

Pe lângă rolul său de prevenire, educaţia sexuală precoce aduce beneficii şi mai târziu, când copiii au crescut. Adolescenţii şi adulţii tineri care au fost instruiţi acasă, într-o atmosferă de sinceritate, nu devin mai activi sexual, cum se tem unii părinţi, şi sunt mai puţin înclinaţi către promiscuitate şi imprudenţă în relaţiile pe care le stabilesc. Se simt mult mai siguri pe ei înşişi, sunt mai fericiţi şi reuşesc mai bine în viaţă.

GÂNDIREA MAGICĂ

Când copiii de doi-patru ani nu primesc informaţii la obiect despre un anumit lucru, ei inventează o poveste pentru a-şi explica singuri acel lucru. Psihologii educaţiei numesc acest fenomen «gândire magică». Un exemplu de gândire magică periculoasă este ceea ce se întâmplă uneori când băieţii nu ştiu nimic despre urinare. Ei îşi imaginează că urina vine din testicule şi în consecinţă, când se grăbesc să urineze, îşi strâng testiculele în mână pentru ca urina să curgă mai repede. Testiculele pot avea de suferit fără ca băieţelul să simtă ceva, deoarece locul e practic insensibil până la începutul pubertăţii. Aţi observat vreodată că unii copii de această vârstă trag de organele lor genitale până ce ating cu ele buricul? Tăticii se strâmbă de durere în locul lor, copiii nu simt nimic; dar se pot produce leziuni.

La aceasta vârsta, dacă nimeni nu le spune adevărul despre reproducere, copiii îşi folosesc din plin gândirea magică pe această temă. Unii ajung la concluzia că dacă doreşti un copil trebuie să mergi la spital. Îşi imaginează că la spital sunt camere doldora de bebeluşi, iar asistentele îi oferă oricui vine să ceară.

O mămică mi-a mărturisit cu curaj că ea însăşi rămăsese împotmolită în faza asta. Când a plecat la spital să nască, i-a spus copilului mai mare, un băieţel, că merge să aducă un bebeluş, iar el a rugat-o să aleagă un băiat. «Nu ştiu, să vedem», i-a răspuns mama. Când a venit acasă cu o fetiţă, primul născut a apostrofat-o: «Nu vreau o fetiţă, du-o înapoi şi schimb-o cu un băiat!» Mama i-a spus că se terminaseră băieţii şi că fuseseră nevoiţi să ia o fetiţă.

Poveştile cu copii aduşi de berze, crescuţi în verze sau găsiţi pe prag sunt de fapt exemple de gândire magică la acei adulţi care nu s-au maturizat suficient ca să spună copiilor lor adevărul.

Când părintele este sincer şi îi spune copilului că penisul intră în vagin ca să ducă spermatozoizii la ovul,

majoritatea copiilor până în patru ani vor spune ceva de genul: «Îhî. Acum ce facem, ne aşezăm la masă?» S-ar putea ca părintele să fi transpirat din creştet până-n tălpi, dar copilul nu e deloc impresionat. Singura problemă în această etapă este că trebuie să fim pregătiţi să repetăm iarăşi şi iarăşi aceeaşi explicaţie. Copiii de vârste mici nu înţeleg totul dintr-odată sau reţin numai o parte din ceea ce li se spune; de multe ori se întâmplă ca cineva să vină cu o versiune mai interesantă, iar dacă mama sau tata nu-şi reiau versiunea lor, copilul rămâne în minte cu ce a spus ultimul vorbitor.

Cu copiii de doi-patru ani se discută cel mai uşor despre sănătatea sexuală. La această vârstă, ei nu sunt apăsaţi de povara bagajului emoţional. (Noi, adulţii, ducem cu noi tone de bagaj emoţional. De obicei, părinţii n-au discutat deschis cu noi. Poate că fetele au învăţat câte ceva despre menstruaţie la şcoală, însă băieţilor nu li s-a spus nimic. Am crescut într-o societate în care domnea reprimarea sexuală.) Cel mai mare avantaj al vârstei este imensa curiozitate. Aceşti copii primesc informaţiile despre corpul uman la fel de firesc cum primesc informaţii despre absolut orice. Şi atunci, de ce să nu le oferim asemenea informaţii?

Poveşti adevărate

O mamă îmi povestea că, după ce citise împreună cu fiica ei de cinci ani o carte despre sexualitate şi reproducere publicată recent, a auzit-o pe fetiţă spunându-i unui prieten: «Max, băieţii nu pot face bebeluşi.» «Ştiam», i-a răspuns Max. «Da, da' ştiai şi de ce? continuă fetiţa. Pentru că băieţii n-au o cameră a lor şi nici pijamale!»

Când i-am spus unui băieţel de trei ani că penisul tatălui său duce spermatozoizii la ovulul mamei, el, foarte vesel, mi-a răspuns: «Da, şi ştiai că tata mai plantează şi ridichi?»

CORPUL BĂIEŢILOR

Penisul este deci conceput pentru adevărata sa

funcţie – de a duce spermatozoizii lucru pe care-l poate face doar când stă ridicat (se află în erecţie), aşa că penisul băieţilor începe să exerseze erecţia încă din a 17-a săptămână de sarcină a mamei. Erecţiile de probă au loc de mai multe ori pe zi. Deşi după pubertate erecţiile din timpul zilei nu mai sunt atât de viguroase, toţi bărbaţii adulţi sănătoşi au câteva erecţii în timpul somnului.

Dacă băiatul dvs. are o erecţie, nu înseamnă că trebuie să meargă la toaletă ca să urineze; se poate întâmpla să aibă vezica plină când se trezeşte, dar este vorba doar de o coincidenţă. Haideţi să gândim ca nişte oameni de ştiinţă. Când penisul intră în erecţie, la gura vezicii se închide ermetic o valvă care nu permite urinei să scape. Astfel sperma poate trece prin uretră fără să fie contaminată de urină. Natura nu ne-ar da semnalul că trebuie să mergem la toaletă ca apoi să închidă brusc robinetul!

«Ce faci dacă îţi vine să faci pipi în timp ce faci dragoste?» «De ce face penisul erecţie?»

De multe ori, erecţiile sunt simple exerciţii de pregătire. Eu le numesc «flotări pentru menţinerea sănătăţii penisului».

Atât băieţii, cât şi fetele trebuie să fie convinşi de normalitatea erecţiilor spontane, altfel tăcerea sau stânjeneala părinţilor şi a celor din jur se vor transforma într-un mesaj de vinovăţie, ruşine şi subiect tabu.

Vorbiţi cu fiul dvs. despre penisul lui – cum funcţionează, cum să-l îngrijească (să-l spele ca pe un deget, căci s-ar putea să nu poată retrage complet prepuţul înainte de pubertate) – şi ajutaţi-l să nu se simtă stânjenit, astfel încât dacă are o infecţie sau o rană să vă spună imediat, fără niciun fel de ruşine. E de asemenea bine să-i explicaţi ce este circumcizia, deoarece copiii au deseori ocazia să vadă, mai ales când merg la înot şi îşi schimbă costumul de baie, atât penisuri cu circumcizie, cât şi fără circumcizie.

Poveşti adevărate

O mamă mi-a povestit odată despre copilul ei de patru ani care, ca majoritatea băieţilor la această vârstă, nu putea să-şi retragă complet prepuţul. Într-o zi însă, după ce stătuse foarte mult în apa din cadă – suficient ca pielea prepuţului să i se înmoaie – a reuşit. Drept care a ieşit în fuga mare din baie, arătându-i maică-sii o erecţie enormă, cu penisul complet decalotat, şi strigând: «Mami! Mami! Uite, am DOUĂ!» Rămasă perplexă, mama nu reuşi decât să îngaime: «Du-te şi arată-i lui taică-tău.»

Altă mamă mi-a povestit reacţia fiului ei când a văzut prima oară un penis cu circumcizie la bazinul de înot. Băiatul a venit în fugă la ea şi i-a zis: «Mami, vino repede, penisul lui Scott o să cadă afară!»

Iată ce le spun copiilor care au întrebări legate de acest subiect: Toţi băieţii se nasc cu o cută a pielii, moale şi mobilă, care acoperă partea din faţă a penisului şi se numeşte prepuţ. Uneori, doctorul sau un preot îndepărtează această porţiune de piele. Acest lucru se cheamă circumcizie. Un penis circumcis funcţionează la fel ca unul necircumcis, aşa că n-aveţi de ce să vă speriaţi. Pe vremuri, în America şi în alte ţări aproape toţi băieţii nou-născuţi erau circumcişi pentru că se credea că acest lucru îi ajută să rămână curaţi şi sănătoşi. În ziua de astăzi însă, ştim că săpunul şi apa sunt suficiente ca să păstreze penisul curat şi sănătos, aşa că nu se mai face circumcizie tuturor bebeluşilor băieţi. Depinde de hotărârea părinţilor. Părinţii de religie evreiască sau musulmană cred în necesitatea circumciziei din motive religioase, aşa că toţi băieţii lor sunt circumcişi.

Nu uitaţi că şi fetele trebuie să ştie despre aceste lucruri. Sunt informaţii ştiinţifice şi de sănătate.

În general, băieţii se nasc cu două testicule în interiorul scrotului (sau al sacului scrotal), situat înapoia penisului, între picioare. (Poţi fi însă perfect sănătos şi fertil şi cu un singur testicul.) Evident, mulţi băieţi le spun «ouă» din cauza formei lor. E amuzant şi util să atrageţi atenţia că şi fetele au «testiculele» lor. Ele se cheamă

ovare şi sunt tot în număr de două, situate în interiorul corpului fetelor, câte unul de fiecare parte a uterului. Ovarele sunt înăuntru la fete pentru că ovulele – «ouăle» pe care le produc – trebuie păstrate la cald. Testiculele şi ovarele au şi altă denumire ştiinţifică: gonade.

«Dacă un băiat are un singur testicul, mai poate să producă destul ţestosteron şi spermatozoizi pentru a fi „normal”?»

La naştere, testiculele băieţilor se deplasează din interiorul corpului în exterior deoarece trebuie să stea mai la răcoare – la o temperatură cu vreo două grade mai mică decât temperatura corpului. Scrotul este făcut dintr-o piele specială, care se poate întinde sau strânge, astfel încât testiculele să poată fi aduse mai aproape de corp când trebuie încălzite sau, dimpotrivă, să fie depărtate de corp când trebuie răcorite. Acesta este de altfel şi motivul pentru care nu e sănătos ca băieţii mai măricei (care au învăţat să meargă singuri la toaletă) să poarte lenjerie de corp prea strâmtă în timpul nopţii. Copiilor le explic aşa: «V-aţi încălzi testiculele prea tare. De aceea se şi fac pijamalele mai largi între picioare, ca să aveţi aer condiţionat în timpul nopţii. Mai puteţi dormi doar într-un tricou larg de bumbac – sau chiar dezbrăcaţi!»

Îmi place la nebunie să aud copii care-mi spun că tatăl lor doarme dezbrăcat. «Foarte bine, răspund eu, înseamnă că tatăl tău are cele mai sănătoase testicule din lume.» La această replică părinţii izbucnesc de obicei în râs. Însă eu ştiu că pe copii nu i-am convins. «Şi dacă se declanşează un incendiu?» întreabă ei. Încerc să-i liniştesc: «Vă luaţi cearşaful cu voi, însă nu uitaţi că viaţa voastră e mai importantă decât goliciunea, aşa că dacă trebuie, dezbrăcaţi sau nu, fugiţi afară fără să mai staţi pe gânduri! Toate maşinile de pompieri sunt dotate cu pături. Sigur o să primiţi şi voi una. Doar nu credeţi că pompierilor le face plăcere să stingă focul când nişte tipi goi se holbează la ei!»

Testiculele fac două lucruri: spermatozoizi – «Astfel

încât să poţi deveni tată când creşti mare (bineînţeles, dacă vrei)» – şi, mai important pentru băieţi, ţestosteron, un hormon care ajută la creştere. «Testiculele fac treburi foarte importante, aşa că trebuie să ai mare grijă de ele. Nu lovi cu piciorul sau cu pumnul şi nu strânge în mână testiculele nici unui băiat. Şi vezi să le fie cât mai răcoare.»

Uneori, copiii ascultă tot ce le spun şi apoi adaugă: «Da, şi ştii ceva? N-ar trebui nici să lăsăm pe cineva să ne calce pe testicule.» în ce mă priveşte, cred că e o idee foarte bună.

Poveşti adevărate

Oră de educaţie sexuală la grădiniţă:

Meg: Şi acum, hai să încercăm să gândim cu toţii ca oamenii de ştiinţă. De ce credeţi voi că natura a aşezat testiculele băieţilor pe dinafară corpului?

Băieţii în cor: Ca să le fie mai răcoare.

Meg: Foarte bine. Şi de ce ovarele fetelor sunt pe dinăuntru?

O fetiţă: Pentru că noi suntem mai drăguţe…?

Când informaţiile ştiinţifice şi de sănătate sunt transmise în felul acesta, băieţilor le va fi mai uşor să discute cu părinţii dacă vor avea cumva probleme. O potenţială problemă de care părinţii e bine să fie conştienţi este torsiunea, adică întreruperea alimentării cu sânge a testiculelor, respectiv a ovarelor. Dacă se întâmplă acest lucru, este nevoie să se intervină de urgenţă.

La băieţi, indiferent de vârstă, torsiunea poate fi provocată de o lovitură, dar poate apărea şi fără o cauză evidentă. Dacă fiul dvs. se plânge că-l dor testiculele ori că i s-au umflat, nu staţi pe gânduri – mergeţi imediat cu el la medic.

Deşi întreruperea alimentării cu sânge a ovarelor este mai rară, e important să ştim că se poate produce şi ea. Dacă fetiţa dvs., indiferent de vârstă (chiar dacă are numai trei ani), se plânge de dureri abdominale acute, intermitente, are greţuri, vomită, face febră sau nu mai are

poftă de mâncare, întrebaţi-l pe medicul dvs. dacă nu e cazul să i se facă o ecografie.

Uneori părinţii sunt jenaţi când este vorba de dureri testiculare şi ezită să-şi ducă băiatul la doctor. Alteori copilul e atât de pudic, încât părinţii se opun examinării medicale. Şi, fie că mă credeţi sau nu, uneori chiar medicii ezită să-i examineze pe copii din pudoare sau din lipsă de experienţă privind torsiunile. Unii medici prescriu pur şi simplu antibiotice, în speranţa că durerea şi febra au la origine o infecţie. E mai înţelept să întrebaţi chiar dvs., părinţii: «Putem fi siguri că nu e vorba de torsiune testiculară (sau ovariană)?»

Băieţii au două deschizături între picioare. Una dintre ele este uretra, aflată la capătul penisului, prin care ies urina şi sperma. E important să le explicaţi că în vezică se adună urina şi că la toată lumea vezica se află în acelaşi loc, deasupra osului pubian. Atât băieţii, cât şi fetele au uretră, adică un tub prin care se goleşte vezica: fetele au o uretră scurtă, şi de aceea trebuie să urineze şezând; băieţii au o uretră mai lungă, şi de aceea pot urina stând în picioare.

Cealaltă deschizătură este anusul, pe unde iese scaunul. Folosiţi «scaun», denumirea ştiinţifică, pentru că doctorii cer probe de scaun şi ar fi caraghios să-i aduci un scaun din casă, de exemplu unul de bucătărie!

E cât se poate de rezonabil să le daţi copiilor o oglindă de buzunar ca să poată vedea ce au între picioare şi să devină astfel «oameni de ştiinţă» care-şi cunosc corpul. Un prilej firesc pentru astfel de explorări este baia. Nu uitaţi că e absolut obligatoriu ca dvs. să fiţi de faţă şi să supervizaţi această cunoaştere a corpului. Bineînţeles că se poate întâmpla ca unul dintre copiii dvs. să spună «nu vreau». Iar cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna. Dacă unul dintre copii nu vrea să se cerceteze, el trebuie ascultat. Când copiii fac baie, părinţii trebuie să fie, dacă nu prezenţi, cel puţin suficient de aproape ca să poată proteja nevoia de intimitate a fiecărui copil.

CORPUL FETELOR

«Băieţii au două deschizături între picioare. Dar fetele câte deschizături au?» Aproape întotdeauna, copiii din clasele la care predau răspund: «Una.»

Noi, adulţii, suntem cei care dăm informaţii incomplete atunci când le spunem că băieţii au penis şi fetele vagin. Copiii înţeleg din asta că fetele au o deschizătură uriaşă între picioare şi că pe-acolo iese afară totul; sau cred că «vagin» e denumirea generică pentru tot ce se află între picioarele unei femei. De aceea e mult mai bine dacă spunem că băieţii au penis şi fetele vulvă.

Cuvântul «vulvă» denumeşte partea externă a organului genital feminin. Ea e făcută din nişte pliuri ale pielii. Cuvântul ştiinţific pentru aceste pliuri este *labii*, care înseamnă «buze».

Smegma e numele secreţiilor brânzoase de culoare albă care se formează între pliurile vulvei şi sub prepuţul penisului. Smegma este produsă pentru a curăţa şi lubrifia, deci e ceva normal şi sănătos de care nu trebuie să ne fie deloc ruşine. Copiii trebuie învăţaţi s-o spele, la fel de firesc cum îi învăţăm să se spele după urechi.

La capătul din faţă al vulvei, acolo unde pliurile pielii se unesc, există o parte a corpului numită clitoris. Porţiunea vizibilă a clitorisului e mare cât vârful degetului unui bebeluş și poate să se ridice – să aibă erecţie – când fata sau femeia se excită sexual.

Totuşi clitorisul nu face exerciţii de erecţie aşa cum face penisul. Senzaţia de «ticăit» despre care spun uneori fetele se datorează surplusului de sânge din zona genitală în timpul excitaţiei sexuale. Umiditatea vaginului poate creşte şi ea în timpul excitaţiei. Acesta e probabil momentul cel mai potrivit să spuneţi că toţi copiii se nasc cu capacitatea de a avea orgasm, iar senzaţia de excitaţie în

«La ce e bun clitorisul?»

«Nu că aş vrea eu să se întâmple, dar mi se întâmplă şi vreau să ştiu de ce. Din când în când simt că parcă îmi

ticăie ceva între picioare. (Sunt fată.)»

zona genitală poate apărea la copii încă de la vârste foarte fragede. Copiii care nu sunt instruiri cu privire la aceste reacţii foarte normale se pot simţi ruşinaţi sau vinovaţi în astfel de situaţii.

Dacă primesc de la părinţi mesaje sănătoase, de acceptare, copiii le vor spune deseori că au avut erecţii sau că le-a «palpitat» vaginul când s-au uitat la imagini erotice la televizor. Când o fetiţă de doi ani care urmăreşte o scenă de dormitor dintr-un serial îi spune mamei: «Mami, când mă uit la oamenii ăia simt că-mi ticăie ceva», un răspuns potrivit din partea mamei poate fi: «Da puişor, e normal, şi nu te speria, o să se oprească imediat.»

Adulţii trebuie totodată să le spună copiilor lor că, deşi aceste senzaţii sunt normale şi sănătoase, ele sunt foarte intime. Că nu e politicos să spună şi altora, care s-ar putea să nu fie interesaţi de excitaţiile lor sexuale. Cu mama şi tata e altceva, lor le pot spune, dar poate că bunica sau vecina sau cei care vin în vizită nu vor să afle. Este un alt exemplu de bune maniere, sfaturi sănătoase şi respect pentru intimitate.

Să mergem mai departe: chiar în spatele clitorisului se află uretra, pe unde iese urina. În spatele uretrei se află vaginul, pe unde iese afară bebeluşul la naştere. Vaginul este lung cam cât degetul nostru mijlociu de la mână şi se lărgeşte cam 10 centimetri ca să lase copilul să iasă. Un detaliu ştiinţific foarte important pe care trebuie să-l afle copilul dvs. este că imediat ce bebeluşul a ieşit afară vaginul se închide la loc. Nu e cazul să creadă că femeile îşi văd liniştite de treabă cu nişte găuri negre uriaşe între picioare!

Poveşti adevărate

O mămică mi-a spus că, într-o zi, soţul ei, care tocmai adusese acasă copilul lor de cinci ani de la grădiniţă, a întrebat-o intrigat: «Dragă, nu cumva ştii tu de ce-l învaţă la grădiniţă pe George al nostru că femeile au gin?»

Despre vagin, eu le spun copiilor foarte mici cam aşa:

Vaginul este deschizătura sau orificiul cel mai curat din întreg corpul omenesc. Produce tot timpul umezeală (sau secreţie), la fel ca ochii. Uneori, în timpul zilei, umezeala asta iese afară din vagin şi o poţi vedea pe hârtia de toaletă: în cea mai mare parte a lunii parcă ar fi apă, dar atunci când ovarul dă drumul unui ovul (sau ou), arată ca albuşul de ou crud. Acesta e momentul din lună când femeia are şansele cele mai mari să rămână gravidă. Uneori, secreţia scursă afară se usucă pe chilot şi face o pată albicioasă sau gălbuie. Dacă vedeţi aşa ceva, e semn bun: înseamnă că vaginul vostru este curat şi sănătos.

Vaginul este orificiul prin care iese afară bebeluşul, dar şi locul pe unde intră penisul pentru a duce spermatozoizii. Când femeia e bucuroasă că va avea contact sexual, vaginul ei chiar se deschide puţin pentru a lăsa penisul să intre şi produce mai multă umezeală, devenind alunecos, pentru ca penisul să intre uşor şi fără durere. Când o femeie nu e prea sigură că vrea să facă sex, când îi este ruşine sau se simte vinovată, se poate întâmpla ca vaginul ei să nu mai producă surplusul de secreţie ori să nu se deschidă. În acest caz, contactul sexual poate fi dureros. Când cineva o obligă pe o femeie să aibă contact sexual (ceea ce se numeşte viol sau agresiune sexuală), pielea şi ţesutul dinăuntru se pot rupe, şi asta e foarte dureros.

Din nou, cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna. Contactul sexual este pentru adulţi şi, chiar dacă ai devenit adult, nu trebuie să faci sex dacă nu vrei acest lucru. De fapt, poţi trăi o viaţă întreagă fără să faci sex dacă tu nu vrei. În acest punct, mulţi copii vor spune: «Eu n-o să fac sex niciodată.» Părinţii le pot răspunde că, şi dacă va fi aşa, tot trebuie să înveţe cum funcţionează corpul lor şi cum să aibă grijă de el: «Şi dacă eşti şi dacă nu eşti activ sexual, tot ai o sănătate sexuală şi tot trebuie s-o îngrijeşti.»

În sfârşit, în spatele vaginului se află anusul, prin care iese scaunul. Deci fetele au trei deschizături (sau

orificii) între picioare: uretra, vaginul şi anusul.

DE UNDE VIN COPIII?

Iată cum le explic eu acest lucru elevilor la orele de ştiinţa corpului: când spermatozoidul a ajuns la ovul, începe să crească un bebeluş. Bebeluşul creşte în uter, un fel de sac cu pereţii făcuţi din muşchi puternici, aflat în spatele vezicii, în partea de jos a pelvisului (sau abdomenului). Uterul stă deasupra vaginului şi e mare cam cât patru din degetele voastre puse laolaltă.

Uterul se lărgeşte din ce în ce mai mult în timp ce bebeluşul creşte înăuntrul lui. Creşte tot mai mare în partea din faţă a femeii. Nu este politicos şi nici drept să spunem despre o femeie gravidă că e «grasă». Nu e grasă, doar «s-a lărgit». Bebeluşul trebuie să crească undeva, iar în interiorul abdomenului nu poate pentru că această parte a corpului este umplută cu intestine. După naşterea bebeluşului, uterul se face din nou mic; se strânge asemeni unui balon dezumflat.

Bebeluşul creşte de fapt în două învelişuri puse unul într-altul: cel din afară, făcut din muşchi, se cheamă uter; cel dinăuntru e plin cu apă. Natura a făcut această apă (sau lichid amniotic) pentru ca bebeluşul să fie protejat. Dacă mama cade sau suferă un accident, bebeluşul se leagănă în apă şi nu păţeşte nimic.

Sigur că dacă bebeluşul se află sub apă, el nu poate respira sau mânca, aşa că e legat de buric (sau ombilic) cu un cordon ombilical care e larg deschis către peretele uterului. Vasele de sânge din cordon îl aprovizionează pe bebeluş cu oxigen, vitamine şi substanţe hrănitoare provenite din sângele mamei. Bebeluşul nu primeşte mâncare adevărată, adică mazăre, cartofi prăjiţi, sau ce mănâncă mama lui, pentru că stomacul lui nu ştie încă să facă nimic. Este bine că bebeluşul nu primeşte mâncare adevărată pentru că altfel s-ar umple de caca acolo înăuntru şi asta n-ar fi deloc plăcut!

Când vine timpul ca bebeluşul să se nască, muşchii puternici ai uterului încep să se încordeze şi să se relaxeze

şi iar să se încordeze şi să se relaxeze. Acestea se numesc contracţii. Contracţiile durează de obicei câteva ore.

În acest punct, ador să le spun copiilor că bebeluşului îi plac la nebunie contracţiile. El simte de fapt nişte îmbrăţişări uriaşe, care-l ajută să înveţe să respire. (Când ajung cu explicaţiile aici, unii dintre părinţii care mă ascultă au lacrimi în ochi. Multe femei mi-au spus: «Ce bine ar fi fost dacă ştiam asta când eram în travaliu!»)

După câteva ore, datorită contracţiilor, punga cu apă se rupe şi apa curge de-a lungul vaginului, udându-l şi făcându-l alunecos asemeni unui tobogan cu apă. Aşa că prima dată când v-aţi dat pe tobogan a fost la naştere, când aţi alunecat afară prin vaginul mămicilor voastre. Este ceva foarte plăcut pentru copil, dar tare chinuitor pentru mamă.

Poveşti adevărate în timp ce se aflau la bazinul de înot, o mamă şi fetiţa ei văd trecând o femeie cu cinci sau şase copii mici. Fetiţa o roagă pe mama ei s-o ajute să numere copiii. Când ajung la şase, fetiţa oftează şi spune: «Doamne, ce obosit trebuie să mai fie vaginul ei!»

Uneori mama nu poate împinge bebeluşul afară din vagin şi doctorul trebuie să-i facă o tăietură în uter ca să scoată copilul. Asta se cheamă naştere prin cezariană.

Sunt întrebată foarte des: «Dar de ce plânge bebeluşul când iese afară?» Răspunsul este că bebeluşul nu plânge neapărat când iese afară. Unii plâng pentru că lumina este prea puternică sau pentru că e frig. Dar mulţi copii vin pe lume zâmbind sau chiar gângurind. În zilele noastre, bebeluşii nu mai sunt ţinuţi de călcâie, cu capul în jos, după naştere, pentru că asta le poate vătăma coloana vertebrală; şi nici nu mai sunt plesniţi. Nu mai vrem ca ei să plângă. Bebeluşii au nevoie să respire adânc şi liniştit şi de aceea acum îi punem imediat la pieptul mamei ca să se simtă în siguranţă.

Când bebeluşul respiră normal, medicul sau moaşa taie cordonul ombilical cu un foarfece foarte curat. Este ca şi cum ţi-ai tăia părul: nici bebeluşul, nici mama nu simt

vreo durere. Câteva zile mai târziu, bucăţica de cordon rămasă se usucă şi cade, în acest timp, buricul s-a închis cu o cicatrice şi nu se va mai deschide niciodată. Aceasta e prima cicatrice din viaţa voastră. Nu se ştie de ce, dar unii dintre noi avem cicatricea ieşită în afară, iar alţii băgată înăuntru.

La câteva minute după ce bebeluşul s-a născut, când uterul începe să se strângă, mamei i se cere să ajute la scoaterea celeilalte părţi a cordonului ombilical. Unii copii cred că doctorul împinge această bucată înapoi pentru a fi refolosită la următorul copil, însă adevărul este că fiecare copil are propriul lui cordon.

CINE POATE SĂ CREADĂ AŞA CEVA?

Am să vă povestesc acum o istorioară adevărată care confirmă atât ideea că educaţia sexuală este un mijloc înţelept de prevenire a abuzurilor, cât şi faptul că un copil are capacitatea să înţeleagă «adevărurile vieţii» chiar şi la vârstă mică.

Mama unui copil preşcolar mi-a spus odată că, deşi lucra de mulţi ani ca procuror specializat în delicte sexuale, nu întâlnise niciodată o victimă copil care să fi avut cunoştinţe de sănătate sexuală. De aceea, ea şi soţul ei au hotărât instinctiv că e bine să-l înveţe pe copilul lor denumirile ştiinţifice ale organelor genitale şi lucruri elementare despre reproducere. Când avea cinci ani, copilul a văzut împreună cu părinţii un desen animat în care apăreau nişte imagini cu copii şi pui de animale aduşi în cioc de berze. Copilul s-a arătat cât se poate de curios: «*Asta* ce mai e?»

Părinţii i-au explicat că mai demult părinţii obişnuiau să le spună copiilor că bebeluşii sunt aduşi de berze. Plin de uimire, copilul i-a întrebat: «Păi cine poate să creadă aşa ceva?»

Chiar aşa, cine?

CUM LE EXPLICĂM COPIILOR MICI MENSTRUAŢIA

Este întotdeauna o bună idee să le explici copiilor mici – fie ei băieţi sau fete – ce este menstruaţia. Eu

obişnuiesc să dau următoarele explicaţii: când corpul unei fete începe să crească şi să facă exerciţii pentru mai târziu, când fata va deveni om mare, şi uterul ei face un exerciţiu. Unele fete încep exerciţiul la vârsta de opt-nouă ani, altele mai târziu.

Care e exerciţiul uterului? El îşi formează înăuntrul lui un fel de aşternut pentru viitorul bebeluş. Aşternutul e făcut din apă, piele moale, cum avem în gură, şi puţin sânge. În fiecare lună, dacă în el nu se află niciun bebeluş, uterul schimbă aşternutul, iar cel vechi se scurge încetul cu încetul prin vagin. Arată ca nişte picături de sânge, dar de fapt e mai mult apă. Este curat şi sănătos, şi femeile îl numesc «ciclu». Denumirea ştiinţifică este menstruaţie.

În această perioadă a lunii, fata trebuie să-şi pună absorbante în care să se strângă sângele. Reclamele de la televiziune sunt foarte ciudate – cu absorbante care se îmbibă cu apă albastră sau care au aripi şi pot zbura! în realitate, absorbantele se lipesc pe partea dintre picioare a chilotului şi stau sub vagin ca să adune toate picăturile. Unele femei folosesc tampoane vaginale, numite aşa pentru că se introduc în vagin (dar

«De ce folosesc apă albastră?» «Ce sunt chestiile alea cu aripi de la reclame?»

au un fir de aţă groasă care rămâne afară) pentru a absorbi picăturile dinăuntru.

Trebuie să ne bucurăm că femeile şi fetele au ciclu. Asta înseamnă că trupul lor se pregăteşte pentru momentul când va avea înăuntru un bebeluş.

Când discutaţi cu fetele despre tampoane vaginale, reamintiţi-le că vaginul nu este mai lung decât degetul lor mijlociu, aşa că tamponul nu se poate pierde acolo. Iar aţa de la capătul lui nu se va rupe. Puteţi să le mai spuneţi şi că tamponul este făcut din bumbac în care s-au adăugat nişte substanţe care să reţină lichidul în tampon. Eu le mai spun copiilor şi că există femei, ce-i drept foarte puţine, care fac de la tampoanele vaginale o infecţie bacteriană numită sindromul şocului toxic. Unele fete sunt pur şi

simplu îngrozite de acest posibil efect al tampoanelor, iar eu le răspund astfel: «Nu vă obligă nimeni să folosiţi tampoane vaginale dacă nu vreţi, puteţi folosi numai absorbante obişnuite. Este alegerea voastră personală.»

Unele mame îşi fac fără nicio problemă toaleta când sunt la menstruaţie în faţa copiilor şi le vorbesc fără inhibiţii despre produsele igienice. Alte mame au nevoie de intimitate şi nu se simt în largul lor când sunt surprinse în astfel de momente. Un model «corect» de comportament nu există, exceptând disponibilitatea de a le vorbi copiilor despre menstruaţie ca proces curat şi sănătos.

S-ar putea să nu aveţi prea mare tragere de inimă pentru genul acesta de discuţii când copiii dvs. sunt încă mici, dar credeţi-mă, merită efortul. De ce? Ascultaţi întâmplarea care urmează.

O mămică l-a luat odată şi pe soţul ei la orele mele, în ciuda protestelor lui. În mod evident, omul era cam stânjenit şi s-a holbat la mine, tot timpul cât am vorbit, de parcă venisem de pe Marte. La întoarcerea acasă n-a fost prea vorbăreţ, a spus doar că învăţase totuşi «câteva lucruri» şi că, dat fiind că aveau două fete, fusese poate bine că participase la prezentare. Câteva săptămâni mai târziu, într-o dimineaţă, cele două fetiţe ale cuplului, ambele de vârstă preşcolară, ca de obicei – hop în patul părinţilor. În acel moment, mama a observat că îi venise ciclul peste noapte şi a plecat repede la baie. Fetiţele au observat pata de pe cearşaf şi au întrebat, puţin speriate, ce se întâmplase.

Din baie, mama îl putea auzi pe soţ cum le vorbea fetelor, în timp ce strângea aşternutul, despre menstruaţie «... folosind exact cuvintele tale, Meg, şi descurcându-se de minune. Reuşea ca totul să pară natural, curat şi sănătos. Le-a spus şi că atunci când or să aibă şi ele ciclu va fi foarte mândru „pentru că înseamnă că organismul vostru exersează pentru a deveni adult”».

Încă mi se mai umezesc ochii de lacrimi când mă gândesc la acel tată minunat, care se străduia să fie calm

şi matur şi se bucura să-şi instruiască fiicele. Dar poanta întâmplării este că fetele, după ce l-au ascultat cu atenţie şi au pus câteva întrebări, au ridicat din umeri şi i-au spus: «Am înţeles, da’ acum, tati, nu ne faci şi nouă nişte omletă?»

VISE UMEDE ŞI TESTICULE

Nu uitaţi să le spuneţi copiilor că şi corpurile băieţilor se antrenează pentru maturitate. Băieţii au ceea ce se cheamă «vise umede». Denumirea ştiinţifică este ejaculări nocturne sau emisii nocturne de spermă.

Îmi place să explic visele umede în felul următor: Când băieţii ajung pe la opt-nouă ani sau ceva mai târziu, testiculele lor încep să facă exerciţii de producere a spermei. În unele nopţi, când băieţii sunt cufundaţi într-un somn adânc, surplusul de spermă iese din penis. Nu iese decât o lingură de lichid alb ca laptele şi face o mică pată umedă pe pijama sau între picioare. Este ceva curat şi sănătos şi trebuie să fim bucuroşi că şi corpul băieţilor face exerciţii pentru mai târziu, când vor fi oameni mari.

Întotdeauna le atrag atenţia părinţilor şi copiilor că menstruaţia şi ejaculările nocturne sunt funcţii normale, sănătoase. Ele sunt ceva *intim*, desigur, dar nu şi *secret*. Toată lumea ştie că ele există, iar când învăţăm despre ele învăţăm ştiinţă şi învăţăm despre sănătate.

ATENŢIE LA PREZERVATIVE!

De mai bine de 20 de ani, la insistenţele părinţilor, le vorbesc copiilor mici şi celor de vârstă şcolară despre prezervative. Copiii găsesc prezervative aruncate peste tot – în parcuri, pe plajă, pe stradă sau în curţile şcolilor. Mulţi părinţi au primit în familie mesaje negative despre prezervative: numai prostituatele le folosesc, sunt murdare, sunt făcute pentru oameni bolnavi… Am văzut părinţi privind dezgustaţi la prezervativele pe care le scot din trusa mea de materiale didactice.

Prefer să încep discuţiile despre prezervativ într-o notă pozitivă: «Prezervativele sunt curate şi sănătoase atunci când le cumperi. Sunt făcute din acelaşi cauciuc

(latex) ca mănuşile pe care le poartă doctorii.» Aduc întotdeauna un prezervativ de bună calitate, în niciun caz unul colorat sau făcut special pentru farse, ca să-l arăt copiilor. Bag două degete în prezervativ şi continui: «Când doi adulţi se iubesc foarte mult, le place să facă foarte des sex.» în acest punct, cum era de aşteptat, aud gemete şi chiuituri din fundul clasei şi profit de ocazie ca să adaug: «Dacă părinţii voştri mai fac încă sex, sunteţi nişte copii norocoşi, fiindcă înseamnă că se iubesc foarte mult.» Văd atunci zâmbete fugare fluturând pe multe feţe, pentru că majoritatea copiilor ştiu că părinţii lor fac sex, dar nimeni nu le-a spus dacă asta e bine sau rău.

Trec mai departe: «Deşi este posibil ca părinţii să facă sex până la adânci bătrâneţi, probabil că nu doresc să aibă 35 de copii.» (De regulă, copiii se declară în cor de acord cu mine în această privinţă.) «Aşa că bărbaţii îşi pun prezervative pe penis, şi atunci când penisul intră în vagin şi din el iese sperma, ea rămâne în prezervativ şi nu mai ajunge în corpul femeii ca să se facă un copil.» Copiii răsuflă atunci uşuraţi şi par să se fi lămurit brusc de ceva.

Acum vine partea referitoare la precauţii: «După ce au făcut sex, oamenii cu bun-simţ dau prezervativul jos, îl învelesc în hârtie igienică şi-l aruncă în coşul de gunoi de-acasă. Uneori însă, oamenii n-au bun-simţ şi aruncă prezervativele în parcuri, în curţile şcolilor sau pe plajă, unde pot fi găsite de copii. Şi ele nu arată întotdeauna ca prezervativul pe care vi l-am arătat eu. Uneori au altă culoare sau au chiar desene pe ele. (Aici fac o pauză.) Arată ca nişte baloane, dar nu trebuie să le luaţi de pe jos. Lăsaţi-le şi spuneţi-i unui adult ce-aţi găsit. Nu e în niciun caz treaba voastră să luaţi de pe jos prezervative şi să le aruncaţi la gunoi.»

Am început să le arăt copiilor şi prezervativul feminin, recent introdus, pentru că în ultimul timp au început să apară şi din astea pe stradă. Un băiat mi-a spus odată: «Da' chiar mă bucur că mi-ai zis ce este, fiindcă l-aş fi luat acasă şi mi-aş fi pus bilele de la jocuri în el.»

Adevărul este că arată ca nişte punguţe perfecte pentru bile!

Deşi nu am cunoştinţă de copii care să se fi îmbolnăvit de la prezervative folosite, trebuie să fim totuşi precauţi, mai ales în privinţa viruşilor de hepatită care pot supravieţui multă vreme în fluidele corpului omenesc după ce acestea s-au uscat. Şi există cam mulţi copii care povestesc că au găsit prezervative şi au încercat să le umfle ori să le facă bombe cu apă.

În încheiere, îmi place să revin la mesajul pozitiv cu privire la prezervativ: «Prezervativele sunt la fel ca batistele de hârtie: când le cumperi de la magazin sunt foarte curate şi sănătoase pentru că împiedică microbii să treacă de la o persoană la alta. Aşa cum nu iei niciodată de pe jos şerveţele aruncate pe stradă, nu lua de pe jos nici prezervative.»

O mămică mi-a povestit că odată se afla într-o staţie de autobuz împreună cu băieţii ei de cinci şi de zece ani, când mezinul a descoperit în rigolă un prezervativ. A simţit că i se opreşte inima în loc de spaimă şi a smucit copilul la o parte pentru că nu ştia ce să-i spună. Atunci i-a sărit în ajutor băiatul cel mare:

— Alex, nu cumva să te atingi de chestia aia! Bărbaţii folosesc aşa ceva când fac sex şi s-ar putea să aibă nişte microbi superpericuloşi.

— Bine, i-a răspuns cel mic, da’ mă laşi să mă uit pe revista ta?

Mama, copleşită de recunoştinţă şi admiraţie, l-a întrebat mai târziu pe cel mare de unde ştie asemenea lucruri.

— Păi am învăţat despre asta la şcoală, la ora de ştiinţa corpului, a spus el scurt şi fără să pară deloc jenat.

Rezumat: 2 – 4 ani

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să ştie:

numele organelor genitale – penis, testicule, scrot, anus, vulvă, labii, vagin, clitoris, uter, ovare că reproducerea are loc atunci când spermatozoidul unui

bărbat se uneşte cu ovulul unei femei în timpul contactului sexual că bebeluşul creşte în uter că bebeluşul se naşte prin vagin elemente de bază despre menstruaţie şi ejaculările nocturne ca procese curate şi sănătoase să nu pună mâna pe prezervative aruncate

Grupa de vârstă 5 – 8 ani:

umorul de toaletă

«*Cum intră penisul unui bărbat în vaginul unei doamne*?»

«*Cum ştii în care deschizătură să pui tamponul*?»

«*De ce miros gazele*?»

«*Cum respiri când te săruţi*?»

În şcoala primară, glumele şi bancurile cele mai preţuite de copii sunt legate într-un fel sau altul de lenjeria intimă sau de fundul gol. Nu ştiu cum reuşesc, dar fac orice cuvânt să rimeze cu pipi, caca şi diaree. La vârsta asta copiii sunt de-a dreptul fascinaţi de excreţie şi în special de diaree. Distracţia lor favorită e pârţâitul.

Dacă stai puţin să te gândeşti, vei descoperi că ai destule cunoştinţe, ba chiar şi rude, care au rămas la acest nivel. (Să îndrăznesc oare să spun că majoritatea sunt bărbaţi?)

Părerea mea este că fascinaţia copiilor de această vârstă pentru excreţie se datorează confuziei din mintea lor între sistemul digestiv şi cel reproducător. Excreţia e investită astfel cu o putere uriaşă. Toate chicotelile, bancurile, rimele, ca şi obsesia pentru anus nu reprezintă altceva decât un mijloc de a explora sexualitatea. Noi, adulţii, în imaturitatea noastră, sporim confuzia din mintea copiilor atunci când le spunem că bebeluşii cresc în stomac sau în burtă. Ba le mai spunem şi că femeile au «ouă», iar bărbaţii «sământă» – lucruri legate în mod evident de alimente şi digestie. În chip firesc, copilul presupune din toate astea că femeia mănâncă sau înghite ceva pentru ca bebeluşul să ajungă în stomacul ei, mulţi imaginându-şi că nou-născutul va fi scos de-acolo fie prin defecaţie, fie asemenea vomei, fie prin buricul care se va deschide larg.

(Şi de aici întrebarea: «De ce-or mai fi având şi băieţii buric?»)

Poveşti adevărate

La o şedinţă cu familia, într-o clasă primară:

Ajung la partea când spun «... şi tatăl îşi introduce penisul în vaginul mamei pentru a duce sperma...», când un îngeraş de cinci ani intervine: «Aoleu, când o să cresc mare şi o să mă căsătoresc va trebui să-i spun asta nevesti-mii şi-o să fie foarte mirată!»

— Dar poate că o să ştie deja.

— Ba nu, n-o să ştie şi o să fie tare ruşinată.

— Dar poate că a participat şi ea la o lecţie de ştiinţă ca asta.

— Ba nu cred, soţia mea în niciun caz.

— Poate că se află chiar acum cu noi în sală!

La care copilul se uită repede de jur-împrejur şi zice:

— Nţţ, nu m-aş însura cu niciuna din fetele astea!

Sunt uimita de fiecare dată când descopăr părinţi care preferă să le explice copiilor lor că doctorul taie burta mamei pentru a scoate bebeluşul, în loc să le spună despre naşterea vaginală. (Apropo, dacă aţi născut prin cezariană, e foarte bine să-i spuneţi copilului asta, dar, vă rog mult, nu afirmaţi că aşa se nasc *toţi* copiii.)

Să nu fim însă nedrepţi cu acei părinţi care, deşi au reuşit să vorbească deschis şi fără ocolişuri cu copiii lor preşcolari sau de şcoală primară, tot îi găsesc tăvălindu-se pe jos de râs, în compania prietenilor lor, la auzul glumelor şi aluziilor «de toaletă». Nu vă speriaţi că aveţi nişte copii cretini! Pur şi simplu ei ştiu cum să se poarte pentru a fi acceptaţi în grupul copiilor de vârsta lor; reacţionează la presiunea grupului, nimic mai mult.

Un studiu pe care l-am citit de curând arăta că doar 30% dintre părinţi vorbesc despre sănătatea sexuală cu copiii lor cât timp aceştia sunt încă în creştere. Imaginaţi-vă cât de puţini sunt cei care vorbesc cu copiii de vârste foarte mici! Deci când copilul dvs. ajunge la grădiniţă sau la şcoală, majoritatea colegilor lui nu ştiu nimic, aşa că se

folosesc de glumele «de toaletă» ca să exploreze subiectul. Dacă v-aţi instruit copilul, s-ar putea ca el să vă întrebe: «De ce face Billy tot timpul glume cu banane şi negrişori cu păr creţ?» sau «Da' de ce a râs toată lumea la emisiunea de la televizor când a auzit cuvântul păsărică?» Mulţi adulţi rămân blocaţi toată viaţa la acest nivel şi nu pot discuta despre niciun aspect legat de sănătatea sexuală fără să transforme totul într-o glumă. De fapt, sunt momente când întreaga societate pare blocată la acest nivel. Amintiţi-vă de bancurile cu Lorena Bobbitt, cu SIDA sau cu prezervative.

În sfârşit, să nu uităm că etapele sunt elastice – se pot lungi sau contracta. Dacă, de exemplu, aveţi un copil de patru ani şi altul de şase, probabil că mezinul a fost familiarizat înainte de vreme cu glumele de toaletă prin intermediul celui mare. Sau, dacă v-aţi instruit foarte bine copilul de patru ani şi în jurul lui nu se află decât adulţi care privesc cu maturitate chestiunile legate de sex, acel copil poate să sară peste etapa glumelor de toaletă.

Poveşti adevărate

O mamă îmi spunea odată cât de bucuroasă fusese că am venit să predau ore copiilor, pentru că ea nu-i spusese încă băiatului ei nicio vorbă despre sănătatea sexuală.

După ore, în timp ce mergeau împreună spre casă, mama îl întrebă pe băieţel: «Ce zici, n-a fost grozavă lecţia despre corpul omenesc?» «Ba da, răspunse el, numai că o parte din lecţie a fost în limba franceză, nu-i aşa, mami?»

Un băiat de şase ani discuta cu tatăl lui după o lecţie de ştiinţa corpului:

«Taţi, ia încearcă tu să fii om de ştiinţă şi să-mi explici: cum reuşeşti să-ţi pui tu penisul să dea drumul la spermă în vaginul unei doamne?»

CURIOZITATEA TEHNICĂ

O trăsătură minunată, care se manifestă din plin la copiii între cinci şi opt ani şi bine ar fi să-i caracterizeze toată viaţa, este curiozitatea tehnică. Altfel spus, ei au capacitatea de a întreba fără sfială sau ezitare: «Cum

funcţionează de fapt chestia asta?» Daţi-mi voie să vă ilustrez cât de frumos acceptă ei detaliile tehnice.

Într-o după-amiază, mă aflam în faţa unui grup numeros de copii până în opt ani aşezaţi în faţa părinţilor lor. Ajunsesem la partea când spun «… penisul bărbatului intră în vaginul femeii pentru a duce spermatozoidul la ovul». Înainte să mai pot adăuga ceva, o fetiţă de şase ani a ridicat mâna:

«Staţi un pic, a zis ea, unde fac oamenii aşa ceva?»

A aşteptat imperturbabilă ca părinţii să se oprească din râs, după care a continuat: «Adică poţi s-o faci şi acasă sau trebuie să mergi la spital pentru chestia asta?»

Mi-am dat imediat seama după tonul întrebării că se aştepta să-i confirm că «se merge la spital, unde doctorii şi asistentele supraveghează cu atenţie acest proces». Le atrag mereu atenţia elevilor mei că le predau ore de ştiinţă despre corpul omenesc, aşa că i-am răspuns: «Draga mea, probabil că majoritatea oamenilor fac asta acasă, în patul lor, noaptea.»

«Aha», a spus fetiţa, satisfăcută în mod evident de detaliile tehnice.

Însă micuţa ei colegă de bancă a intervenit, spunând pe un ton gânditor: «în pat, noaptea… N-am ştiut până acum.» După care şi-a încrucişat braţele şi s-a uitat la mine întrebătoare: «Şi ce altceva ne mai spui?», gata să treacă la următoarea informaţie pe care aş fi putut să i-o dau. E un exemplu clasic pentru felul în care cer informaţii copiii de această vârstă. Iată şi altele.

Când le spui copiilor de cinci-şase ani că «penisul intră în vaginul femeii pentru a duce sperma la ovul», una dintre reacţiile cele mai frecvente este: «Şi cât timp trebuie să-l ţină acolo ca s-o ducă?» Adulţii cu o atitudine imatură faţă de subiect s-ar simţi puşi în încurcătură şi ar încerca un răspuns evaziv. Cei maturi ar răspunde însă foarte calm şi la obiect:

«Trebuie să te întinzi pe pat ca să faci sex?»

«Cât timp trebuie să stea penisul în vagin?»

«De câte ori trebuie să faci sex pentru a face copil?»

«Uneori nu e nevoie decât de o secundă, alteori de câteva minute.» Mulţi copii aud în familie bârfându-se despre unchiul Sid şi mătuşa Alice cum că le-a luat cinci ani să facă un copil. Poate e amuzant şi drăguţ când Suzy, la şase ani, şi-i închipuie pe unchiul şi mătuşa stând împreunaţi vreme de cinci ani, dar nu mai e deloc amuzant când tot Suzy, la 15 ani, rămâne gravidă şi spune: «Nu se poate să fi rămas gravidă, n-am făcut-o decât o singură dată!» sau «Am făcut sex numai sâmbăta» sau «numai de un an încoace».

Ar fi minunat dacă dorinţa de-a şti detalii i-ar caracteriza pe copii tot restul vieţii. Părinţii şi profesorii trebuie să se bucure din adâncul inimii când li se cer detalii tehnice: sunt momentele de aur ale procesului didactic. Trataţi fiecare întrebare cu respect şi profitaţi de fiecare ocazie care se iveşte pentru a oferi copiilor informaţii ştiinţifice şi de sănătate.

Poate că cel mai important lucru este să nu-ţi pierzi niciodată umorul. Savuraţi întrebările, folosirea incorectă a cuvintelor, pronunţia lor incorectă, înţelegerea lor incorectă – nu numai pe ale copiilor, ci şi pe ale dvs. Copiii nu suportă să se râdă de ei şi mai ales nu suportă să fie luaţi peste picior; însă când râdeţi *împreună* cu ei se bucură din tot sufletul.

Poveşti adevărate în grupa mare la grădiniţă:

Meg: La început de tot, nu eraţi mai mari decât un bob de nisip. Un copil (strigând): Ba eu n-am fost atât de mic! Am avut patru kile când m-am născut, şi frate-miu a avut patru jumate.

COPILUL SENZUAL

Unii copii se nasc mai senzuali decât majoritatea. Copiilor senzuali le place atât de mult să fie îmbrăţişaţi, încât vor îmbrăţişări tot timpul. Uneori sunt foarte interesaţi de sâni şi de organele genitale – de cele proprii, dar şi de ale dvs! Dacă părinţii nu sunt ei înşişi la fel de senzuali, un asemenea copil îi poate aduce la exasperare.

Poveşti adevărate

O mamă mi-a povestit odată despre băiatul ei de cinci ani care voia să ştie de unde vin bebeluşii. Mama i-a explicat atunci întregul proces al actului sexual şi al fecundării ovulului. Băieţelul a ascultat-o cu atenţie, după care a întrebat: «Bărbatul trebuie să primească o invitaţie ca să facă aşa ceva?»

Întrebare din partea unei mame: «Care e cea mai potrivită reacţie când băiatul tău de un an şi opt luni îţi ia mâna şi o pune peste penisul lui (în erecţie sau nu), cerându-ţi să i-l mângâi?»

N-are nicio importanţă dacă vă simţiţi sau nu în largul dvs. cu un copil senzual – oricum nu vă puteţi schimba personalitatea. Cel mai important aici este copilul. El va trebui să înveţe care e comportamentul adecvat, adică acceptat de societate. Îndepărtaţi mâna copilului cu multă blândeţe sau trageţi-vă propria mână dacă el v-a pus-o peste părţile lui intime. Explicaţi-i că asemenea atingeri şi mângâieri nu sunt un lucru acceptabil. Puteţi, de pildă, să-i spuneţi: «Astea sunt părţi intime ale corpului meu şi nu-mi place să mi le atingă alţii.» Sau: «Joey, nu-i frumos să pui mâna pe sânii lui tanti Sue, sunt părţi intime. Poţi să stai la ea în braţe, dar nu e voie s-o mângâi aşa.» Sau încă: «Nu-i frumos ca eu să-ţi ating penisul sau să-ţi pup părţile intime. Copiii şi oamenii mari nu-şi ating unii altora părţile intime.» Probabil că va trebui să repetaţi acest mesaj de mai multe ori, cu fermitate.

Desigur, va trebui să fiţi tot timpul vigilenţi. Uneori, faptul că un copil dezvoltă brusc o mare pasiune pentru mângâieri poate fi un indiciu că a fost exploatat sau abuzat sexual. Nu vă panicaţi. Repetaţi cu blândeţe mesajul despre respectarea intimităţii şi urmăriţi-i cu atenţie reacţia. Dacă aceasta e mai degrabă pozitivă şi copilul nu vă dezvăluie nimic, probabil că n-aveţi niciun motiv de îngrijorare.

COPILUL TIMID

Nu toţi copiii intră în categoria «senzualilor». Unii copii se nasc cu o fire sau o personalitate foarte timidă. Părinţii susţin câteodată că lucrul acesta depinde de sexul copilului sau de ordinea naşterii, dar cine ştie care e explicaţia reală?

Am cunoscut cu toţii copii care acasă, în mijlocul familiei, sunt ca argintul viu, dar la şcoală sau la o petrecere cu prietenii devin foarte timizi. Alţii, dimpotrivă, sunt foarte liniştiţi şi extrem de sensibili acasă, ca să devină vioi şi exuberanţi la şcoală. Cei care mă îngrijorează însă pe mine sunt copiii prea ruşinoși când vine vorba de sănătatea sexuală. În primul rând, mi-e teamă că părinţii cedează în faţa ezitării unor asemenea copii de a participa la orele de sănătate sexuală; sau îi învoiesc de la aceste ore, astfel că ei nu vor mai primi informaţii care să-i protejeze. Vor avea curajul să pună întrebări părinţilor? Vor fi în stare să discearnă care dintre poveştile auzite la joacă sunt adevărate şi care nu? Vor spune ceva dacă devin victimele unui abuz? Vor fi în stare, ca adolescenţi, să-şi impună punctul de vedere într-o relaţie? Ca adulţi, vor fi suficient de siguri pe ei pentru a lua o decizie corectă şi vor fi în stare, la nevoie, să meargă la medic? Cred că părinţii pun realmente în pericol viaţa copiilor lor când încearcă să-i ferească de orele de sănătate sexuală.

Poveşti adevărate

«Într-o zi, când veneam de la şcoală, o maşină s-a apropiat de mine şi tipul din maşină m-a întrebat ceva şi eu m-am dat mai aproape şi atunci i-am văzut penisul… n-am mai povestit nimănui treaba asta. Crezi că ar trebui să le spun părinţilor?» «Odată, când eram într-un magazin, un bărbat m-a ridicat peste tejghea şi m-a sărutat pe gură. Mama a chemat poliţia şi s-au dus să-l caute pe bărbatul ăla.»

Am redat mai sus două relatări care mi-au fost adresate – una de la un băiat care nu primise niciun fel de educaţie sexuală, cealaltă de la o fetiţă care ştiuse ce să

facă deoarece mama ei apucase să vorbească cu ea despre asemenea lucruri, reuşise s-o facă să se simtă în siguranţă şi se străduise din răsputeri s-o ajute să-şi depăşească frica.

Buna mea prietenă Heather Mains, o minunată profesoară Montessori, este de părere că părinţii ar trebui să-i încurajeze pe copiii timizi să fie deschişi şi să privească experienţele dificile ca pe nişte adevărate provocări. Dacă vă puteţi convinge copilul că aveţi toată încrederea că el poate face un anumit lucru şi că nu va păţi nimic dacă-l face, îi veţi oferi un ajutor de nădejde pentru toată viaţa.

Puneţi-vă următoarea întrebare: «Când mă aştept eu, ca părinte, ca fiul sau fiica mea să scape de timiditate şi de sensibilitatea exagerată? Cum se va întâmpla lucrul acesta şi la ce vârstă?» Este nevoie de curaj, atât din partea părintelui, cât şi a copilului, pentru a obţine schimbarea, dar viaţa copilului o merită cu prisosinţă.

ABUZUL SEXUAL

Nu cu mult timp în urmă, m-am întâlnit din întâmplare cu o fostă colegă din primii ani de liceu. Depănând noi amintiri, i-am spus la un moment dat ce mult au însemnat pentru mine sfaturile înţelepte ale tatălui ei – profesorul meu de muzică la vremea aceea –, la care ea mi-a replicat: «Da, a fost şi un tată extraordinar, doar că la bătrâneţe a trebuit să-l supraveghem foarte strict.» Mi-a povestit pe larg cum tatăl ei, ajuns la 80 de ani, se deplasa în cărucior din cauza arteritei. Însă deşi picioarele îi erau imobilizate, mâinile îi ajungeau peste tot. După mai multe incidente în care bătrânul întrecuse măsura cu mângâiatul şi pipăitul nepoţilor sau tovarăşilor lor de joacă, fosta mea colegă şi prietenele ei au decis să nu-l mai lase în preajma copiilor.

Nu vreau nicidecum să insinuez că toţi bunicii abuzează sexual de nepoţii lor. Însă este esenţial să realizaţi că trebuie să fiţi vigilenţi şi să vă protejaţi, în primul rând, propriii copii – nu părinţii, unchii sau socrii –,

deoarece ei sunt cele mai importante fiinţe din lume pentru dvs.

EXISTĂ ÎNTOTDEAUNA UN MOTIV

Copiii nu pun niciodată o întrebare din senin. Fie au auzit ceva, fie s-a întâmplat ceva – altfel n-ar pune întrebarea. Puteţi începe prin a-i întreba pe un ton blând de unde au auzit cuvântul respectiv sau cum au aflat despre acel lucru.

Uneori copiii se tachinează între ei cu cuvinte pe care de fapt niciunul nu le înţelege şi, oricât de fără griji poate părea copilul dvs., sub chipul lui senin se poate ascunde multă suferinţă sau teroare lăuntrică.

În zilele noastre se întâmplă destul de des ca până şi copii mai mici să folosească cuvinte precum virgină, sexi, a regula, poponar (ba chiar mai rău), plus vorbe din jargonul specific şcolii sau cartierului. Fiţi cinstiţi şi recunoaşteţi dacă nu ştiţi un cuvânt sau nu puteţi răspunde la o întrebare, şi nu minţiţi, nu vă eschivaţi, nu vă lansaţi în tirade despre frecventarea copiilor «răi».

Cred că e extrem de important să nu uităm că la această vârstă copiii pun câteodată întrebări de tip «tehnic» pentru că li s-a întâmplat ceva. Următorul caz este o poveste foarte tristă, însă relevantă în această privinţă.

Într-o zi de toamnă, am primit un telefon de la o mamă care nu-şi putea stăpâni plânsul. Tocmai descoperise că fiul ei de şapte ani fusese abuzat în vară de către un băiat de 12 ani din acelaşi cartier. Când şi-a întrebat copilul de ce nu-i spusese mai devreme, acesta a răspuns: «Păi am încercat să-ţi spun! Nu ştii

 că te-am întrebat într-o zi dacă băieţii îşi pun puţa în fundul altor băieţi? Mi-ai zis că numai oamenii cu mintea murdară fac asta şi n-am vrut să crezi că sunt murdar.» Mama descoperise abuzul numai pentru că fiul ei făcuse o infecţie gravă. Ca părinţi, nu trebuie să lăsăm fobia pe care o avem faţă de anumite practici sexuale să pună în pericol

sănătatea copiilor noştri.

Aveţi însă grijă să nu reacţionaţi nici exagerat când copilul dvs. pune o întrebare. După ce aţi citit întâmplarea de mai sus, aţi putea avea impulsul să vă prindeţi copilul de umeri şi să-i cereţi răspicat să vă spună dacă n-a păţit ceva. Dar nu veţi reuşi decât să-l speriaţi. Purtaţi-vă calm, daţi-i copilului câteva informaţii ştiinţifice de bază, observaţi reacţia lui, întrebaţi-l dacă mai are şi alte nelămuriri şi nu uitaţi niciodată că dacă este suficient de mare să pună acea întrebare, este suficient de mare să afle şi răspunsul. Dacă pare satisfăcut de răspuns, lăudaţi-l că v-a pus întrebarea şi daţi-i de înţeles că sunteţi gata să reluaţi oricând discuţia: «Dacă şi altă dată vrei să mai afli ceva, întreabă-mă fără nicio problemă. Sunt mândru (mândră) de tine şi de întrebările pe care mi le pui.»

CUM VORBIM DESPRE SIDA

Conform experienţei mele, copiii cei mai îngroziţi de boala numită SIDA (sindromul imunodeficienţei dobândite) sunt preşcolarii şi elevii de şcoală primară. Cred că motivul este că ei privesc aceleaşi ştiri, filme şi programe de televiziune ca noi toţi, dar nimeni nu se gândeşte să discute cu ei despre ce-au văzut. Părinţii găsesc că e mai potrivit să discute cu copiii mai mari despre o asemenea boală înfricoşătoare, iar aceştia din urmă se exprimă cu suficientă uşurinţă pentru a pune întrebări. Copiii mici nu au întotdeauna aptitudinea şi vocabularul necesar pentru a-şi exprima temerile.

Unii părinţi se feresc să ofere informaţii sau să răspundă la întrebări despre SIDA pentru că ei înşiși sunt îngroziţi de boală. O mamă mă întreba: «Cum să-i explici ce e SIDA unui copil de opt ani? Nici nu ştii de unde să începi! Băiatul meu mă întreabă mereu despre SIDA din cauza ştirilor pe care le vede la televizor.»

Pentru că împărtăşea perspectiva anilor ’80 asupra acestei boli, mama crezuse că ar fi trebuit să-i explice fiului ei ce este homosexualitatea! I-am explicat atât ei, cât şi celorlalţi părinţi care participau la prezentarea mea că

de fapt copiii întreabă dacă nu cumva ei înşişi sunt în pericol. Brusc, toţi părinţii din sală au părut uşuraţi.

Poveşti adevărate

O mămică mi-a povestit că băieţelul ei de opt ani a venit odată plângând de la şcoală, spunându-i că o să moară de SIDA.

Când mama l-a întrebat dacă ştie cum se îmbolnăvesc oamenii de SIDA, copilul i-a răspuns: «Da, ştiu. Toţi copiii de la şcoală zic că iei SIDA dacă nu porţi prezervativ... şi eu n-am purtat niciodată prezervativ!»

Cea mai importantă informaţie pe care o puteţi oferi copiilor dvs., mai mici sau mai mari, este că nu sunt în pericol. Oamenii se infectează cu HIV (virusul imunodeficienţei umane) atunci când fac sex cu persoane infectate sau când folosesc ace infectate pentru a-şi injecta droguri. Liniştiţi-vă copiii spunându-le că, din moment ce nu au relaţii sexuale şi nu folosesc ace de seringă de la alte persoane, n-au de ce să se teamă. Înainte ca oamenii de ştiinţă să fi descoperit virusul HIV şi boala numită SIDA, unii oameni se infectau cu acest virus prin transfuzii cu sânge contaminat. În zilele noastre, sângele este testat, şi deci copiii nu trebuie să se teamă că se vor îmbolnăvi pe această cale.

Uneori copiii aud de bebeluşi care se nasc infectaţi cu HIV şi urmează să se îmbolnăvească de SIDA. Este important să-l asigurăm pe copilul care se teme să nu se fi născut şi el aşa că numai bebeluşii ai căror părinţi sunt infectaţi cu HIV sunt în pericol. Şi cum dvs. Părinţii lui) nu aţi fost infectaţi când l-aţi conceput, el n-are de ce să se teamă.

INFORMAŢII ANTICIPÂND PUBERTATEA

La această vârstă, copiii trebuie să cunoască câteva lucruri esenţiale despre schimbările care apar în timpul pubertăţii, şi asta din cel puţin două motive. În primul rând, trebuie să ştie la ce să se aştepte dacă se vor afla cumva printre cei «grăbiţi» să intre în pubertate, astfel încât să nu se sperie de modificările prin care va trece

corpul lor şi să le poată împărtăşi şi chiar sărbători cu părinţii. În al doilea rând, vor exista asemenea copii «grăbiţi» în jurul lor – în clasă, în tabere, printre prieteni, rude ş.a.m.d. Copiii care nu înţeleg despre ce vorbesc cei de o seamă cu ei, dar mai ştiutori riscă să se simtă singuri sau chiar să fie marginalizaţi.

Aşa că profitaţi de orice «ocazie didactică». Un bun moment pentru a aborda subiectul igienei intime poate fi întoarcerea de la cumpărături, când puneţi obiectele în rafturi: «Deci tampoanele în dulapul din baie… Apropo, ştii cumva pentru ce le cumpăr şi la ce se folosesc?» Nu vă mulţumiţi cu un răspuns de genul: «Cum să nu, mi-a spus Suzy.» întrebaţi ce i-a spus Suzy sau *ce anume* ştie copilul dvs. «Deodorantul îl ducem la baie. Nu crezi că în curând vei avea şi tu nevoie de deodorant?» (citiţi în capitolul următor despre «ştiinţa transpiraţiei»). Uneori copiii de şapte ani au nevoie de deodorant; şi e posibil ca băieţii de opt ani să aibă ejaculări nocturne, iar fetele de aceeaşi vârstă să aibă deja menstruaţie. Se mai poate întâmpla ca fetelor să înceapă să le crească sânii încă de la şapte ani (nişte mici umflături în spatele mameloanelor) şi există copii de şapte-opt ani cărora le apar firişoare de păr pubian.

Dacă vă îngrijorează ceva, cereţi vă rog părerea unui medic. Există copii care prezintă într-adevăr semne de pubertate precoce şi ei trebuie consultaţi de medici specialişti în clinici de profil.

Poveşti adevărate

Eram într-o clasă a treia şi le încurajam pe fete ca, la nevoie, să ceară absorbante de la cabinetul medical al şcolii.

«Asistenta va fi bucuroasă să vă ajute, am spus. Toată lumea ştie că fetele au ciclu de la o vârstă încolo.»

«Chiar şi eu ştiu?» a întrebat un băieţel, plin de uimire.

Colegul lui de bancă a oftat şi i-a spus: «Chiar şi tu, Michael. Tocmai ai aflat.»

Le arătam unor copii de şase-şapte ani nişte absorbante igienice, când unul dintre băieţi m-a întrebat:

— Ce-i ăsta, un absorbant mini, aşa cum vezi la televizor? înainte să-i pot răspunde, alt copil a întrebat:

— Se fabrică şi absorbante Batman, pentru băieţi?

DISCUŢIILE ÎNAINTE DE CULCARE

Iată un mic sfat practic privind discuţiile cu copiii de această vârstă: momentul când copilul merge la culcare este cum nu se poate mai potrivit pentru a citi împreună o carte despre vreun aspect legat de reproducere sau despre felul în care funcţionează corpul omenesc.

E un moment ideal să ascultaţi despre necazurile lui de la şcoală, despre o emisiune pe care a văzut-o la televizor sau despre care i s-a povestit. Un pic de masaj pe spate sau la tălpi ajută aproape întotdeauna la dezlegarea limbii şi sporeşte siguranţa de care are nevoie un copil pentru a-şi împărtăşi marile secrete şi temerile ascunse. Mai mult, se creează o obişnuinţă a comunicării cu părintele care continuă uneori până târziu, în adolescenţă.

FIŢI PRECAUŢI

Unii părinţi nu prea iau în serios această vârstă. Ei nu realizează că fiul sau fiica lor creşte pe zi ce trece şi nu mai este copilaşul de altă dată. Aceşti părinţi trebuie să recunoască întrebările «tehnice», nevoia copilului de a «prelucra» informaţia şi de a depăşi vorbirea infantilă. Probabil că incidentul care urmează va ilustra ce vreau să spun.

Mă aflam în mijlocul unor copii de clasa a treia şi, în timp ce le vorbeam despre cum transportă penisul spermatozoizii, copiii au început să vorbească toţi odată, spunând «Aha, deci asta înseamnă să faci sex» şi s-au pus, ca de obicei, pe chicotit. Unul dintre băieţi, care chicotea şi el împreună cu ceilalţi, a zis deodată cu glas răsunător: «Mama mea şi cu mine facem sex tot timpul.»

Am simţit că mi se moaie picioarele şi am văzut că învăţătoarea pălise brusc.

Copilul s-a grăbit să adauge: «Păi da, noi spunem că

facem sex atunci când stau la ea pe genunchi şi-o pup.» Şi mie, şi învăţătoarei ne-a mai venit inima la loc, iar ceilalţi copii au început, bineînţeles, să râdă de el. Privind în urmă, cred că mămica aceea a fost foarte, foarte norocoasă. Învăţătoarea mi-a spus că dacă băieţelul n-ar fi revenit cu explicaţii ea ar fi trebuit, conform regulamentului şcolii, să sune la Protecţia copilului şi să anunţe descoperirea unui caz de abuz sexual. Nu intra în atribuţiile ei să ceară explicaţii sau să încerce să afle ce voise de fapt să spună copilul.

După terminarea orelor, învăţătoarea a sunat acasă la băieţel ca să-i spună mamei despre incident. Mama s-a arătat jenată, dar a explicat că socotise acel comportament «drăguţ» şi nimic mai mult. Nu voia ca băiatul «să afle despre realităţile vieţii şi să se maturizeze prea repede». Dar copilul avea aproape nouă ani – nu mai era de mult un bebeluş! Eu detectez o anume ruşine şi o mare lipsă de maturitate în comportamentul acelei mame. Atitudinea ei faţă de propriul copil n-a fost corecta. Nu numai că fusese la un pas de a fi cercetată pentru abuz sexual, dar îl expusese pe băiat glumelor celorlalţi copii şi bârfelor părinţilor lor.

Există prea mulţi părinţi care presupun că dacă propriul lor copil este inocent sau neinformat, toţi ceilalţi copii sunt la fel. De fapt, copilul dvs. s-ar putea să fie singurul sau printre puţinii din grupul său care nu a primit informaţii adecvate despre sex şi nu are o perspectivă raţională asupra acestui subiect.

CÂTEVA CONCLUZII DESPRE «INGINERI»

Când curiozitatea «tehnică» a unui copil nu este respectată şi hrănită, când, dimpotrivă, este călcată în picioare, ignorată sau ridiculizată, ea va ieşi mereu la suprafaţă pe parcursul vieţii lui. Uneori ne e foarte ruşine să ne recunoaştem curiozitatea şi o reprimăm, punându-ne în situaţii primejdioase. Daţi-mi voie să vă povestesc despre tatăl unui copil de opt ani, care a venit odată la ora mea pus pe harţă.

Mi-a spus din start că după părerea lui n-ar trebui să se predea educaţia sexuală în şcoala primară şi mi-a mai vorbit despre nişte zvonuri alarmante care circulau în comunitatea locală cu privire la prezentările mele. I-am ascultat tirada, dar n-am avut timp să-i răspund pentru că elevii aşteptau să încep.

După terminarea orei, copiii au plecat la masa de prânz, iar eu l-am întrebat pe acel domn ce părere avea acum, după ce asistase la lecţie. «Eu unul n-am făcut mai mult de patru ani de şcoală, a început el, dar dacă v-aş fi avut profesoară când aveam opt ani, toată viaţa mea, fir-ar ea să fie, ar fi arătat altfel!» înainte să pot spune o vorbă, s-a grăbit să continue: «Aşa că am şi eu nişte întrebări. Una ar fi: de ce nu mai respirăm şi acum prin buric?» A doua întrebare, legată de comentariile mele despre ejaculările nocturne, suna aşa: «Dacă n-am mai dormi niciodată, ne-am umple cu spermă şi am exploda?»

Îi doresc acelui om minunat tot binele din lume pentru întrebările pe care mi le-a pus, aşteptându-se să-i răspund folosindu-mă de toată ştiinţa mea. Recunosc că m-am simţit mândră de mine.

Aşa cum le spun copiilor, doriţi-vă să nu vi se termine niciodată sacul cu întrebări şi nu încetaţi să le puneţi. Dar, mai ales, nu uitaţi că nu există întrebări stupide – nu când e vorba de ştiinţa corpului omenesc!

Rezumat: 5 – 8 ani

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să ştie:

tot ceea ce trebuie să ştie copiii de 2 – 4 ani şi în plus:

următoarele denumiri ştiinţifice: urină, scaun, vezică, uretră (tubul prin care se scurge urina din vezică)

deosebirea dintre sistemul digestiv şi cel reproducător totul despre menstruaţie şi ejaculările nocturne câteva informaţii de bază despre modificările pe care le suferă corpul la pubertate.

Grupa de vârstă 9 – 12 ani:

dezgustaţii

«*De ce trebuie să vorbeşti despre sex când e atât de scârbos*?»

«*Cât de mult ţine pubertatea*?»

«*Femeile cu sâni mici fac tot atâta lapte ca femeile cu sâni mari*?»

«*După un vis umed trebuie să te speli*?»

Aceasta e grupa de vârstă care îmi place cel mai mult. Deşi copiii sunt atât de dezgustaţi de subiect încât mă fac să râd, au cea mai mare curiozitate pentru sănătatea sexuală şi învaţă foarte uşor dacă reuşești să le câştigi încrederea. Îmi scriu bileţele anonime: «Nu ţi-e ruşine să fii atât de perversă?», «Tu singură ţi-ai ales meseria asta?» sau «Eşti plătită ca să faci asta?»

Această vârstă e crucială. Este practic ultima noastră şansă să-i învăţăm cu adevărat pe copii sănătatea sexuală. Lucrurile cruciale pe care le au de făcut în această etapă ca să devină adulţi sănătoşi din punct de vedere sexual sunt să-şi traseze graniţele personale şi să atingă acel nivel de decenţă sexuală pe care societatea îl aşteaptă de la noi.

Poveşti adevărate

O mamă îmi povestea că fiul ei de nouă ani începuse să fie tot mai pudic.

— Mamă, ia ascultă cea mai scârboasă chestie! Tu ştii cum îşi bagă bărbaţii penisul în vaginul femeilor?

— Da, ştiu, însă în realitate nu e scârbos cum crezi tu, i-a răspuns mama.

— Nu, cel mai scârbos şi mai scârbos e că… la unii chiar le place!

Aceasta e vârsta la care copiii încep de obicei să pretindă respectarea intimităţii, mai întâi pe a lor, apoi şi pe a celor din jur. Copilul dvs. e poate genul care la vârsta preşcolară se căţăra pe gard, încercând să se uite pe geamul de la baia vecinilor. Acum, dintr-odată, te trezeşti că de fiecare dată când intră în baie, fie şi numai ca să se pieptene, se baricadează înăuntru, încuind uşa cu cheia şi trăgând zăvorul. E drept că o vreme va continua să intre

peste tine în baie, să se aşeze pe marginea căzii şi să-ţi povestească ceva în timp ce tu stai pe closet, luptându-te cu constipaţia, însă nimeni nu are voie înăuntru când *el* e în baie.

Dacă-i lăsaţi pe copiii de această vârstă să-şi dezvolte nevoia de intimitate şi le-o respectaţi, treptat ei vor începe să respecte aceeaşi nevoie şi la cei din jur. Oamenii maturi sexual îşi cunosc graniţele propriei intimităţi şi ştiu să respecte graniţele celorlalţi.

Din păcate, aceasta e şi grupa de vârstă cu cea mai mare incidenţă a abuzului sexual – abuz cu consecinţe profunde. Dacă aceşti copii traumatizaţi nu sunt trataţi în mod eficient, ei se vor îndrepta într-una din următoarele direcţii: fie se vor înconjura de atâtea bariere personale încât mai târziu, ca adulţi, nu se vor putea bucura niciodată de o relaţie împlinită; fie nu vor mai ţine cont de niciun fel de graniţe sau bariere, ale lor sau ale celor din jur. Cazurile extreme de lipsă a graniţelor sunt prostituatele sau starurile porno, care adesea au fost victimele abuzului sexual în copilărie.

Unii adulţi au ei înşiși graniţe nesigure şi ca atare nu-şi dau seama că trebuie să le respecte pe ale copiilor lor. Câteodată, copiii îmi spun că nu pot să-şi aducă niciun coleg acasă după ore pentru că «tata stă pe canapea în chiloţi şi se uită la televizor». Iar când copilul se plânge de asta, tatăl (sau mama) sare în sus: «E canapeaua mea, televizorul meu, casa mea, aşa că am dreptul să stau cum vreau eu!» Cine răspunde aşa nu a ajuns încă la maturitate; un adult matur ar pune pe primul plan nevoile copilului şi ar respecta nevoia lui de intimitate. Casa este *şi* a copilului, şi el trebuie să simtă că e respectat *la el* acasă. Altminteri nu va învăţa să respecte intimitatea altora.

Alt exemplu de graniţe nesigure: o fetiţă de zece ani apare la şcoală cu un tricou pe care scrie *Hai să facem sex*. Cine i l-a cumpărat şi a lăsat-o să-l poarte nu numai că nu respectă graniţele impuse de societate, dar o expune pe

fată la tot soiul de bancuri ale colegilor şi o face, poate, chiar vulnerabilă la abuz ori exploatare sexuală. Mulţi dintre adolescenţii şi adulţii care poartă haine provocatoare nu au avut ocazia să-şi dezvolte acele graniţe pe care societatea le socoteşte adecvate. Probabil că ei înşiși au avut părinţi imaturi. Se formează astfel un cerc vicios.

Copiii au nevoie ca părinţii, fraţii şi surorile lor să respecte barierele intimităţii. O mamă îmi povestea de o discuţie avută cu fiica ei de nouă ani, discuţie care o pusese pe gânduri. Fata i-a spus că-i părea tare rău că băieţii n-au pijamale.

— Ba au şi băieţii pijamale, cum să nu aibă? a replicat mama.

— Atunci tata de ce nu are?

— Tata are nişte pijamale foarte drăguţe în dulap.

— Păi dacă are, de ce nu le poartă? a spus fetiţa indignată.

Părinţii respectivi trebuiau să înţeleagă că fiica le cerea de fapt ca tatăl ei să poarte ceva pe el atunci când îl întâlneşte în baie sau pe hol. După părerea mea, e foarte bine dacă tatăl doarme în pielea goală (o să aibă testicule sănătoase dacă le ţine la răcoare…), căci fiică-sa nu-şi va mai petrece atâta timp în dormitorul părinţilor. Dar trebuie neapărat să poarte măcar pantaloni de pijama când iese din dormitor. Dacă nimeni nu respectă intimitatea acasă, copiii nu se vor aştepta ca ea să fie respectată dincolo de zidurile casei.

Deşi pe la nouă-zece ani copiii devin în general foarte pudici, probabil că mai târziu, când vor fi mai mari, vor scăpa de această pudoare exagerată. Un tată îmi povestea că fiica lui, după ce împlinise zece ani, le-a pretins tuturor membrilor familiei să nu mai circule dezbrăcaţi pe culoarul dintre dormitoare şi baie. Aşa că el şi soţia lui au început să poarte halate – şi încă le mai purtau după ce fiica lor plecase la facultate în alt oraş.

Un an mai târziu, venită acasă în vacanţa de vară,

fata a apărut dezbrăcată pe hol. Tatăl, îmbrăcat bineînţeles în halat, i-a spus: «Ai corp frumos, Julie.» «Mulţumesc, tată», a răspuns fiică-sa, fără urmă de stânjeneală.

Bineînţeles, dacă bunica stă o vreme la noi, e cazul să purtăm halate. Cu toţii trebuie să respectăm graniţele celorlalţi, mai ales când suntem în vizită sau alţii sunt în vizită la noi.

Din păcate, aşa cum am mai spus, mulţi adulţi rămân împotmoliţi din punct de vedere sexual la nivelul vârstei de 10 – 12 ani. Unii rămân excesiv de pudici pentru că au crescut într-o familie în care, deşi fizic li se purta de grijă, chestiunile privind sexualitatea erau total reprimate. Este cumplit de greu să depăşim nivelul de maturitate al familiei, al şcolii şi / sau al societăţii.

CUM SĂ EXPLICĂM SARCINA

Copiii între nouă şi 12 ani sunt fascinaţi de graviditate şi pun o mie de întrebări despre cum creşte bebeluşul în corpul mamei. Dar şi mai multe dintre întrebările lor se referă la avort, malformaţii congenitale, gemeni, copii născuţi cu deficienţe şi siamezi. Toată această curiozitate este alimentată de mass-media. Presa de scandal reprezintă una dintre sursele obişnuite de informaţie pentru copiii din grupa intermediară de vârstă. Din păcate, ei nu dispun încă nici de experienţa de viaţă, nici de cunoştinţele necesare pentru a deosebi informaţiile adevărate de aberaţii. Şi mai rău este că mulţi părinţi nu au nici ei suficiente cunoştinţe, aşa că legitimează şi sporesc harababura din mintea copiilor lor.

Iată una dintre întrebările pe care le primesc în mod obişnuit: «De ce trebuie să-şi dea oamenii hainele jos când fac sex?» într-un registru umoristico«ştiinţific» răspunsul ar fi că bărbatul nu-şi poate introduce penisul în vaginul femeii dacă amândoi au hainele pe ei – cel puţin, nu cu uşurinţă. Dar cred că adevărata problemă din spatele acestei întrebări este jena faţă de corpul gol. În fond, chiar şi adulţii care au rămas blocaţi la acest nivel refuză să se dezbrace de tot când fac dragoste. Merită să profităm de

această întrebare pentru a-i convinge pe copiii de vârstă intermediară că, din moment ce le e ruşine să se dezbrace în faţa partenerului, înseamnă că nu sunt încă pregătiţi pentru a face sex.

«Dacă te săruţi cu băieţii putem să rămânem gravide?»

«Poţi să faci copii dacă numai dormi cu cineva, fără să faci sex?»

Alte întrebări se învârtesc în jurul posibilităţii de a rămâne gravidă în urma sărutului, îmbrăţişării, folosirii în comun a toaletei sau a căzii de baie, dormitului împreună cu cineva etc. Este admirabil cum se străduiesc copiii la această vârstă să pună singuri lucrurile cap la cap; însă în lipsa unor informaţii la obiect, efortul lor poate deveni periculos.

Explicaţi-le că doar dormind cu cineva în acelaşi pat nu rămâi însărcinată – sperma trebuie neapărat să ajungă în vagin. Probabil că toată confuzia porneşte de la expresia «a te culca cu cineva». «A face dragoste» este alt eufemism pe care copiii îl confundă cu a săruta, a îmbrăţişa şi a te ţine de mână. Puţini folosesc această expresie pentru actul sexual propriu-zis.

Tot generatoare de confuzie, la mai multe niveluri, este şi expresia des folosită «a pierdut copilul». Când bârfa din familie a ajuns şi la urechile ei, o fetiţă şi-a întrebat mama: «Unde a pierdut doamna Jones copilul?» Răspunsul mamei a fost că l-a pierdut la spital. Mai târziu, fetiţa a întrebat, izbucnind în lacrimi, de ce nu s-a mai dus doamna Jones la spital să-şi caute copilul şi a implorat-o pe maică-sa s-o caute până ce-o găseşte dacă se pierde şi ea.

Mulţi copii află pentru prima oară despre sarcini pierdute ascultând bârfele din familie sau noutăţile care circulă între vecini. Serialele de televiziune de tipul *Spitalul de urgenţă* abundă şi ele în imagini şocante, dar nu întotdeauna educative. Îmi place să-i conving mai întâi pe copii că informaţiile pe care le au s-ar putea să nu corespundă realităţii. După care încerc să fiu cinstită cu ei

şi să le spun adevărul.

Există situaţii în care se ştie de ce o mamă a pierdut sarcina sau a născut un copil cu deficienţe. Când le cer elevilor să enumere repede tot ce-ar putea să facă rău bebeluşului din uterul mamei, variantele lor sunt remarcabil de corecte. Ei vorbesc imediat despre băutură, droguri sau fumat. Unii ştiu despre alimentaţia proastă a mamei, foarte mulţi sunt conştienţi de efectul violenţei, al accidentelor şi al bolilor suferite de mamă în timpul sarcinii.

Îi încurajez de fiecare dată să se ferească şi ei de asemenea pericole când vor creşte mari. Dar niciodată nu închei acest subiect lăsându-i pe copii să creadă că orice problemă din timpul sarcinii e consecinţa neglijenţei. Nici doctorii, nici ceilalţi oameni de ştiinţă nu ştiu de ce apar anumite anomalii şi există încă multe mistere de elucidat în ceea ce priveşte concepţia, graviditatea şi naşterea.

Multipleţii şi fraţii siamezi ne fascinează pe toţi, dar parcă nu atât cât fascinează mass-media. Ştirile TV şi articolele din presă despre numărul cel mai mare de multipleţi, despre cei mai mari, cei mai mici sau cei mai prematuri nou-născuţi generează nenumărate discuţii în curtea şcolii.

Ajutaţi-vă copilul să înţeleagă că unii gemeni provin din două ovule diferite fecundate de spermatozoizi diferiţi şi se numesc gemeni bivitelini. Nu se ştie de ce ovarul eliberează două sau mai multe ovule deodată, dar se ştie cu certitudine că acest lucru are şanse mai mari să se întâmple când femeia a luat medicamente pentru stimularea fertilităţii. Gemenii bivitelini pot fi amândoi băieţi, amândoi fete sau unul băiat şi celălalt fată. Nu seamănă întotdeauna perfect şi nu au neapărat acelaşi ritm de creştere.

Gemenii identici sau univitelini provin dintr-un *singur* ovul fecundat de un *singur* spermatozoid, care, din motive necunoscute, se divizează în două sau mai multe părţi, fiecare devenind câte un bebeluş. Dacă divizarea

ovulului nu se produce până la capăt, bebeluşii rămân uniţi într-o anumită porţiune a corpului şi se numesc gemeni uniţi congenital sau siamezi. Gemenii univitelini sunt întotdeauna de acelaşi sex deoarece rezultă dintr-un singur spermatozoid, iar acesta e purtătorul cromozomilor care determină sexul.

PUBERTATEA

Copiii din grupa de vârstă intermediară intră la un moment dat în pubertate, aşa că au o nevoie acută de informaţii despre schimbările fizice şi emoţionale prin care trec. Majoritatea părinţilor declară că vor din toată inima să ofere informaţii, însă adevărul este că mulţi dintre ei nu se prea grăbesc să înceapă. Cel mai bine e să începi să dai informaţii despre pubertate ori de câte ori apar întrebări. Chiar şi fetiţele de grădiniţă întreabă: «O să am sânii mai mari când am să cresc?» sau «O să-mi crească şi mie păr acolo jos?» sau «Am să folosesc şi eu absorbante când mă fac mare?». Chiar şi un simplu «Da» reprezintă un minunat început.

«La fetele care au acum sâni mici le cresc mai târziu sâni mai mari?»

«Dacă un sân creşte mai mare decât celălalt înseamnă că ai cancer?»

«Uneori mă dor sânii fără niciun motiv, de ce?»

Un tătic care îşi creştea singur fetiţa mi-a povestit odată ce-a păţit într-una din acele zile «care încep prost de dimineaţă». Se chinuia s-o convingă pe fetiţa de patru ani să mănânce mai repede, ca s-o ducă la timp la grădiniţă. Ea examina cu infinită atenţie o păpuşă Barbie şi, într-un târziu, l-a întrebat: «Taţi, când mă fac mare o să am şi eu ţâţe ca astea?» «Nu-mi puteam crede urechilor, mi-a mărturisit tatăl. Cine ştie ce întrebări mă mai aşteptau! La ce i-o fi trebuind unui copil de patru ani să ştie aşa ceva? Ce puteam să-i răspund?» Mie mi se pare că un răspuns potrivit ar fi fost: «Da, dar acum termină de mâncat.» Reacţia tatălui cu pricina indica însă o jenă excesivă şi un bagaj emoţional negativ pe care încă îl trăgea după el, deşi

nu mai era copil mic.

E foarte important ca părinţii să dea copiilor informaţii despre schimbările din perioada pubertăţii *înainte* ca acestea să se producă. De exemplu, multor băieţi li se umflă un pic sânii în timpul pubertăţii. Ei trebuie să ştie că e un lucru normal şi că, atunci când cutia lor toracică va creşte, ajungând la dimensiuni de adult, acei mici sâni se vor întinde şi abia se vor mai observa. Nenumăraţi băieţi mi-au mărturisit cât de îngroziţi au fost: «Mă transform într-o fată» sau «Am cancer la sân şi o să mor». Odată, un băiat de 12 ani a fost atât de uşurat să mă audă spunând că aceste modificări ale sânilor la băieţi sunt absolut normale, încât a strigat de faţă cu toată lumea: «Uraaa! Azi e cea mai fericită zi din viaţa mea! Credeam că sunt pe moarte!» învăţătoarea şi colegii au izbucnit cu toţii în râs, însă mie mi-a venit să plâng. Oare de când trăia acel copil cu gândul că e pe moarte? Când i-am întrebat pe colegii lui dacă ei ar împărtăşi părinţilor asemenea temeri, răspunsul acestor copii de clasa a şaptea a fost un *nu* unanim şi plin de groază. Câţiva mi-au explicat: «Părinţii mei nu discută cu mine despre schimbările astea, aşa că nici eu nu le spun nimic, nu cred că am voie.» Alţii au ilustrat, cu răspunsurile lor, frica de cancer care bântuie în societatea noastră: «Mama mea s-ar întrista foarte tare dacă ar şti că am cancer şi eu nu vreau s-o întristez, deci n-am să-i spun niciodată aşa ceva.»

Un medic de familie care a participat la unul dintre seminariile mele adresate medicilor mi-a povestit cum, cu o zi înainte, se trezise la cabinet cu un băiat de 11 ani, venit să-l întrebe dacă n-are cumva cancer la sân. Acasă nu avusese curajul să-şi exprime aceste temeri, aşa că venise la doctor, de unul singur, ca să afle cum stă.

O altă elevă mi-a povestit că una dintre mătuşile ei murise de cancer la sân cu câteva luni înainte şi din această cauză ei îi era frică să le spună părinţilor că avea un nodul sub mamelon (fenomen normal la copiii de această vârstă). Era înfricoşată – de-a dreptul îngrozită –

de ideea că va trebui să meargă la operaţie şi să facă chimioterapie.

Când le vorbiţi despre sâni, nu uitaţi să le explicaţi copiilor că sânii pot creşte o bucată de vreme în mod inegal şi că durerea pe care o vor simţi e o durere «de creştere». Bineînţeles, o vizită la medic nu strică niciodată şi poate linişti orice fel de temeri ale copilului. În cazul fetelor, e bine să le atragem atenţia că dimensiunea sânilor nu contează. Femeile au de fapt sâni ca să-şi alăpteze copiii, iar sânii mici produc tot atâta lapte ca sânii mari.

IGIENA ÎN TIMPUL PUBERTĂŢII

Lucru ciudat, când copiii intră în pubertate nu numai că transpiră mult mai mult decât înainte, dar devin şi alergici la săpun şi apă! Mulţi mi-au povestit cum părinţii îi adulmecă toată ziua şi strigă la ei: «Vezi că miroşi îngrozitor. Treci la duş!» Ei se duc în baie, dau drumul la duş să curgă, dar nu se bagă sub el, ci se aşază pe toaletă şi citesc o revistă cu benzi desenate.

Un băiat mi-a mărturisit că mama lui îşi dăduse seama până la urmă că nu se spală, pentru că nu avea niciodată părul ud după ce ieşea «de sub duş». Aşa că acum stă pe marginea căzii, bagă capul o secundă sub duş și îşi udă părul. După care, la fel ca majoritatea copiilor intraţi în pubertate, îşi dă cu deodorant sub braţ şi iese din baie cu un zâmbet victorios.

Sarcina mea este să explic acestei grupe de vârstă «ştiinţa transpiraţiei». Iată cum procedez: «Când transpiraţia iese prin pori, ea e curată. Nu miroase. Însă, în câteva secunde, apar bacterii de peste tot şi se instalează în transpiraţia voastră. Iar bacteriile miros foarte urât! Trebuie să te speli zilnic ca să scapi de ele. Dacă dai cu deodorant, lipeşti pe tine bacterii vechi de câteva zile. Dar vor sosi şi noile bacterii, cele de azi, aşa că ai să miroşi cumplit.»

Când ajung aici, observ cum mulţi dintre copii încearcă să-şi miroasă subsuorile sau îşi bagă capul pe sub tricouri. Atunci le zic: «Vouă poate că vi se pare că mirosiţi

frumos, fiindcă v-aţi obişnuit cu mirosul vostru, dar cei din jur îşi fac vânt la nas şi spun „Cine pute pe-aici?" Trebuie să vă spălaţi la subraţ în fiecare zi. Chiar dacă nu puteţi să faceţi duş zilnic, tot trebuie să vă spălaţi la subsuori. Dacă vreţi, vă puteţi da cu deodorant *după* ce vă spălaţi. Dar nu vă daţi niciodată cu deodorant dacă mirosiţi urât pentru că veţi mirosi de zece ori mai urât!»

Nu uitaţi să le reamintiţi că şi organele genitale trebuie spălate zilnic, şi mai ales că smegma trebuie înlăturată cu multă apă. Mi se rupe inima când aud reclamaţii – venite de regulă de la grupuri de băieţi: «Meg, e cineva (aproape întotdeauna fată) care miroase de-ţi mută nasul! N-ai putea să vorbeşti cu ea?» Este vorba de un copil sau un adolescent care, din păcate, nu a participat niciodată la această oră de ştiinţa corpului şi pur şi simplu nu realizează ce se petrece cu el.

PĂRUL DE PE CORP

Copiilor la pubertate le creşte păr pe corp. Unora începe să le crească părul de la subsuoară şi cel pubian încă de prin clasa a doua, altora mai târziu, chiar în ultimii ani de liceu. Copiii observă foarte devreme că femeile se epilează la subraţ şi pe picioare, în timp ce bărbaţii par încântaţi să aibă cât mai mult păr pe piept, pe picioare sau la subsuori.

Dacă gândim ca oameni de ştiinţă, ajungem la concluzia că a-ţi rade părul de la subsuori reduce mirosul neplăcut din zona respectivă. Trebuie să respectăm însă opţiunile fiecăruia şi ca atare e bine să atragem atenţia copiilor că a-ţi rade sau nu părul de pe corp e o chestiune de alegere personală.

«E ceva rău dacă te razi sub braţ?»

«Cât de lung poate creşte părul pubian?»

Acestea fiind spuse, în cazul în care fiica dvs. vrea să-şi radă părul de la subraţ sau de pe picioare, renunţaţi la ideea de modă veche potrivit căreia părul va creşte după aceea mai des, mai negru şi mai aspru. Pur şi simplu nu e adevărat. Şi de fapt, chestiunea e neimportantă. Aşadar, în

loc s-o transformaţi într-o luptă pentru putere, mai bine cumpăraţi-i fetei un aparat de ras şi lăsaţi-o în pace. Cu alte cuvinte, nu vă irosiţi forţele în mărunţişuri. Credeţi-mă, conflictele de opinii cu adevărat importante abia urmează. Ajutaţi-o mai degrabă să-şi dezvolte încrederea în propriul ei corp şi bucuraţi-vă că s-au inventat aparate de ras igienice!

Copiii ajunşi la pubertate sunt de obicei cuprinşi de o teribilă anxietate în legătură cu părul lor pubian. Cei lipsiţi de o instrucţie corespunzătoare par cu toţii convinşi că părul pubian creşte brusc a doua zi după ce ai ajuns la majorat, este neapărat negru la toată lumea şi cârlionţat de îndată ce apare. Cred că această anxietate se datorează marilor centre comerciale care trimit clienţilor cataloage viu colorate şi fluturaşi, ca să facă reclamă articolelor de lenjerie intimă: nici unuia dintre manechinele din poze nu-i iese vreun firicel de păr prin chilot… Nu e de mirare că un copil începe să-şi facă griji în ceea ce-l priveşte. Există în reclame atâtea imagini false despre corpul omenesc!

Copiilor aflaţi la pubertate le place la nebunie să «se joace» cu orice informaţie pe care le-o dau despre părul pubian, şi cred că e plăcut şi pentru adulţi să se distreze cu întrebările jucăuşe prin care aceşti copii îşi spulberă de fapt neliniştile: «Dar de ce creşte între picioare?», «Dacă îţi vopseşti părul din cap verde, se înverzeşte şi părul pubian?», «Dacă îmi fac freză de mohican, părul celălalt o să crească la fel?», «Dacă tata cheleşte înseamnă că o să chelească şi acolo?» şi aşa mai departe. O întrebare care mi se pune din păcate foarte des e următoarea: «Mi-a fost aşa de teamă când am văzut că am păr pubian că l-am smuls (sau mi l-am ras). O să mai crească la loc?»

Poveşti adevărate

O mamă îmi povestea despre fiul ei de 10 ani, care de la o vreme începuse să fie mai morocănos şi mai retras. S-a gândit că trebuie să fie vorba de pubertate.

Într-o seară, băiatul a chemat-o în camera lui, şi-a dat jos pantalonii şi a întrebat-o: «Crezi că am destul păr

pubian pentru vârsta mea?» Mama a reuşit cu mari eforturi să articuleze un «da». Evident uşurat, băiatul a zis: «Doamne, ce bine-mi pare! Mi-era atât de frică!», după care a început să se joace cu o maşinuţă. De atunci, nici urmă de comportament morocănos.

Altă mamă mi-a spus că într-o zi îşi descoperise fetiţa de nouă ani plângând cu sughiţuri în baie pentru că-şi descoperise primele fire de păr pubian: «Sunt prea mică, nu vreau încă să fiu doamnă», i-a spus ea mamei printre sughiţuri. Mama a asigurat-o că mai are înainte ani mulţi de copilărie. Mai târziu, după ce fetiţa a ieşit din baie, a întrebat-o dacă s-a liniştit.

«Da, mami, acuma e bine, m-am bărbierit.»

DEZVOLTAREA TESTICULELOR ŞI A PENISULUI

Este nevoie de aproximativ trei ani de la instalarea pubertăţii pentru ca testiculele băieţilor să atingă dimensiunile caracteristice adulţilor. Dar informaţia ştiinţifică pe care mulţi băieţi n-o au este că penisul atinge dimensiunea maximă abia după opt-zece ani de la declanşarea pubertăţii. Din acest motiv, aud deseori glăscioare gâtuite de emoţie: «Mi se pare că penisul meu se face tot mai mic!» Una dintre întrebările anonime cele mai frecvente pe care le primesc de la băieţii de zece ani sună aşa: «Câţi centimetri are cel mai lung penis din lume?» De fapt, ceea ce vor ei să întrebe este «Câţi centimetri are *cel mai scurt* penis din lume, pentru că mi se pare că al meu e acela!» Probabil că nu aveaţi nevoie să cumpăraţi cartea asta ca să aflaţi ceea ce o să vă spun acum, dar nu mă pot abţine: îngrijorarea legată de mărimea penisului nu se sfârşește niciodată! Eterna problemă de care se plâng bărbaţii sănătoşi, de vârstă mijlocie este «Penisul meu se face tot mai mic.» Am totuşi o veste bună pentru ei: penisul *nu* se micşorează la această vârstă, însă din cauza burţii nu se mai vede mare lucru din el!

Dar să continuăm cu ştiinţa penisului. Pentru că băieţii (şi fetele) au deseori ocazia să răsfoiască reviste

pornografice, în care văd bărbaţi cu nişte penisuri uriaşe, e bine să-i rugăm să gândească ştiinţific: nimeni nu are în realitate un asemenea penis. Penisul trebuie să se umple cu sânge pentru a intra în erecţie. Dacă ai avea un penis aşa de mare şi el s-ar umple cu sânge, ai leşina, şi asta nu reprezintă niciun avantaj. Presupunând că ar exista bărbaţi cu astfel de penisuri, i-ai vedea pe stradă sprijinindu-se de toate zidurile ca să nu cadă!

«Ai spus ca toate penisurile sunt cam de aceeaşi mărime, atunci ce sunt alea din filme, că par foarte lungi?»

Penisurile pe care copiii şi adulţii le văd în publicaţiile şi filmele pornografice nu sunt decât «prelungiri» bune să stea mereu în erecţie şi să arunce sperma la un kilometru – dar care nu sunt adevărate. Sau mai e posibil să fi fost mărite chirurgical, de un doctor, aşa cum sunt măriţi câteodată sânii; dar, dacă gândeşti ca oamenii de ştiinţă, îţi dai seama că nici atunci nu sunt penisuri «adevărate».

Cred că este un semn de mare imaturitate a societăţii noastre faptul că unii oameni simt nevoia să-şi facă astfel de operaţii. Iată un subiect foarte interesant de dezbătut împreună cu copiii sau adolescenţii dvs. Alt subiect captivant, strâns legat de primul, este abundenţa imaginilor false despre corpul uman şi manipularea ideii noastre de frumos, plăcut şi atractiv. Folosiţi din plin aceste «momente didactice» bucurându-vă de ele, respectând ideile copiilor şi neuitând să râdeţi împreună cu ei.

Ce vă mai pot oferi ca informaţie ştiinţifică este că penisurile, când nu se află în erecţie, pot avea diferite dimensiuni – pot fi mai lungi, mai scurte, mai groase, mai subţiri, chiar curbate. Atâta vreme cât funcţionează fără să producă disconfort, sunt bune aşa cum sunt. Când intră în erecţie, penisurile sunt toate cam de aceeaşi mărime: între 14 şi 18 centimetri.

Nu uitaţi că penisul este făcut de natură ca să transporte spermatozoizii – şi pentru asta nu trebuie să

aibă mai mult de cinci centimetri. Tot ce e în plus are rol pur decorativ.

Dar să redevenim serioşi: dacă aveţi întrebări legate de mărimea penisului fiului dvs., consultaţi neapărat un medic. Se întâmplă foarte rar, dar totuşi se întâmplă ca băieţii să aibă un micropenis, caz în care se face un tratament medical.

SĂNĂTATEA TESTICULELOR

Deseori sunt privită cu nedumerire când încep să vorbesc despre sănătatea testiculelor, dar cancerul testicular este în zilele noastre una dintre principalele cauze de deces în rândul adolescenţilor şi adulţilor. Din fericire, acest tip de cancer este uşor de tratat dacă e descoperit în faze incipiente.

Adolescenţii şi adulţii trebuie să ştie cât de preţioase sunt testiculele lor şi că e bine să şi le examineze în mod regulat. Un moment potrivit pentru a face acest lucru este duşul. Testiculele ar trebui să fie netede la pipăit, ca un ou fiert tare şi curăţat de coajă. Dacă băiatul sau bărbatul descoperă vreo umflătură sau ceva care la pipăit seamănă cu un grăunte de sare, este nevoie, pentru siguranţă, de un examen medical. Nu trebuie să vă îngrijoreze umflăturile sau neregularităţile de pe pielea sacului scrotal. Nu uitaţi să-i atrageţi atenţia băiatului dvs. că unul dintre testicule este de regulă mai mic decât celălalt şi că, atunci când stă în picioare, un testicul atârnă mai jos în sac. Dacă natura le-ar fi aşezat exact alături, s-ar

«Ce se întâmplă dacă ai cancer în testicule?»

«De ce unul din testicule e mai jos decât celălalt?»

«Dacă ai ouăle de mărimi diferite ce înseamnă? (Nu că eu le am aşa.)»

fi ciocnit între ele în timpul mersului! Pregătiţi-vă să auziţi hohote interminabile de râs şi, vă rog, râdeţi şi dvs. Dar totodată spuneţi-le apăsat că sănătatea şi siguranţa testiculelor trebuie luate foarte în serios.

Încercaţi să găsiţi broşuri publicate de instituţiile medicale despre modul în care se face examinarea

testiculelor şi daţi-le tuturor posesorilor de testicule pe care-i cunoaşteţi. Astfel de informaţii pot salva vieţi omeneşti.

ÎNCĂ DOUĂ-TREI VORBE DESPRE MENSTRUAŢIE

Nu cred că e nevoie să ne pierdem în detalii despre mecanismele complicate ale menstruaţiei atunci când vorbim cu fete tinere. În ceea ce mă priveşte, mă concentrez asupra aspectului de sănătate al procesului. Căptuşeala uterului (sau endometrul) se înlocuieşte în fiecare lună; mă feresc să folosesc expresii de tipul «se curăţă» pentru că ele pot sugera că ceva e murdar. Atâta vreme cât nu există infecţii, scurgerea este curată. Sigur că fata trebuie să-şi spele zilnic vulva, altfel bacteriile pot da un miros urât lichidului când acesta ajunge afară.

Ovulul nefecundat nu iese odată cu scurgerea. El începe să se dizolve la 12 ore după ce a părăsit ovarul. Este făcut din proteine pe care corpul le reabsoarbe, de regulă din cavitatea abdominală. Contrar unei idei foarte răspândite, e posibil ca ovulul să nu ajungă niciodată în trompele uterine. Altă idee greşită este că între menstruaţie şi ovulaţie există o interdependenţă strictă. Majoritatea femeilor nu au ovulaţie două sau mai multe luni pe an, chiar dacă au menstruaţie în fiecare lună. Deci menstruaţia nu dovedeşte neapărat că s-a produs o ovulaţie. Iar câteodată femeile au ovulaţie, dar n-au menstruaţie.

La început, menstruaţiile unei fete pot fi foarte neregulate. De obicei, trebuie să treacă doi-trei ani sau chiar patru ani până când se regularizează, iar la unele femei asta nu se întâmplă niciodată. Dar, de cele mai multe ori, tot ceea ce face corpul vostru e sănătos pentru voi.

Crampele şi durerile menstruale pot avea drept cauză nivelul scăzut de calciu şi de magneziu din organism. Multe fete renunţă la produsele lactate pentru că au prea multe calorii şi ajung astfel să aibă lipsă de calciu. Eu încurajez folosirea remediilor naturale înainte să recurgem la medicamente. În astfel de situaţii, le spun

fetelor, puteţi lua o tabletă sau două de calciu / magneziu cu o ceaşcă de cacao cu lapte fierbinte, de ceai sau de cafea cu mult lapte. Căldura, calciul, magneziul şi cofeina vor ameliora simptomele şi vor grăbi probabil urinarea, care de asemenea face bine. S-ar putea să fie nevoie de calciu şi de alte suplimente, inclusiv de vitamina B_{12}, în mod regulat, mai ales dacă urmaţi tipul acela de dietă vegetariană fără ouă şi fără lactate.

S-a constatat că unele fete (şi băieţi) încep încă de la şase ani să fie obsedaţi de propriul corp şi să ţină regim pe furiş ori să refuze să mănânce. Ca părinţi, trebuie să avem grijă ca propriile noastre preocupări legate de corp, diete şi excese alimentare să nu-i influenţeze în rău pe copii. După cum ar trebui să ne protejăm copiii de remarcile răutăcioase ale ru

«Este posibil să ai de două ori ciclu şi pe urmă să nu mai ai?» «Faci crampe când eşti la ciclu?»

delor legate de «şunculiţe», «colăcei» ş.a.m.d. Eu le explic copiilor că e absolut natural să pui puţină cămiţă pe tine înainte de un puseu de creştere.

Ideea că menstruaţia e un proces sănătos este de multe ori compromisă la fete din cauza unei alimentaţii insuficiente, a lipsei de exerciţiu fizic, a constipaţiei şi a imaginii perfecte a trupului feminin răspândite de revistele pentru adolescente.

Poveşti adevărate

Râdeam împreună cu nişte copii de clasa a cincea de reclamele TV la absorbante, atât de ridicole. Una dintre fete ne-a povestit ce i s-a întâmplat când i-a venit prima dată ciclul: «Mai văzusem eu absorbante, dar habar n-aveam la ce folosesc. Când mi-a venit prima dată ciclul, m-am speriat foarte tare, l-am spus mamei că am sânge acolo jos şi că mă doare groaznic capul. Mama mi-a dat un absorbant şi mi-a spus să mă duc la baie să mi-l pun, doar că eu mi l-am pus pe frunte, fiindcă mă durea mult mai tare decât vaginul!»

Taţii pot oferi un sprijin deosebit în anii care precedă

pubertatea şi în timpul pubertăţii: pot arăta ce înseamnă să mănânci sănătos, îşi pot învăţa copiii să iubească aerul curat şi exerciţiul fizic şi îi pot susţine psihologic în această perioadă dificilă. Dar, din păcate, foarte mulţi taţi devin mai reci şi mai distanţi cu copiii lor, în special cu fetele, când se apropie pubertatea.

O doamnă mi-a povestit odată cum îi dovedise tatăl ei, cu ani în urmă, că *nu* a abandonat-o, deşi trecea prin momente dificile (rămăsese singur şi trebuia să crească patru băieţi şi o fată de 12 ani). Într-o bună zi, tatăl a întrebat-o ca din senin:

— Ţi-a venit deja?

— Da, a răspuns ea plecând ochii şi îmbujorându-se la faţă.

— Stai liniştită, ştiu ce trebuie făcut.

A plecat cu maşina şi o oră mai târziu se întorcea cu ea plină de cutii de absorbante, pe care le-a depozitat sub patul fetei.

— Aşa! Ai o provizie suficientă, iar fraţii tăi nu trebuie să ştie nimic.

După câţiva ani, în glumă, fiica i-a amintit tatălui de drumul la magazin după absorbante:

— Tată, tocmai mi s-a terminat provizia, mai poţi să-mi aduci un transport?

Fetele au nevoie la vârsta pubertăţii de taţii lor. Nu le abandonaţi!

DIN NOU DESPRE EJACULĂRILE NOCTURNE

În mod evident, nu dădusem suficiente informaţii despre «visele umede» într-o clasă a treia, căci unul dintre băieţi a ridicat la un moment dat mâna, foarte agitat: «Uite, care-i treaba... Fratele meu are 13 ani şi nu i-au venit încă visele umede!» «Ştii, asemenea lucruri ţin de intimitatea fiecăruia şi poate că a avut, dar nu ţi-a spus ţie», i-am replicat. «Nu, a continuat el cu o convingere de nezdruncinat. Noi dormim în aceeaşi cameră, în paturi suprapuse. Eu stau dedesubt şi până acum n-a picurat nimic de sus.»

Deci trebuie să explicăm că la o ejaculare nocturnă nu iese decât o cantitate mică, cât o lingură, de lichid albicios. Nu se inundă patul. Majoritatea băieţilor spun că se simt de parcă ar fi transpirat puţin mai mult decât de obicei. Copiii trebuie să ştie că sperma este curată şi că ejaculările nocturne sunt sănătoase. Corpul face exerciţii pentru când vor fi mari.

De multe ori, băieţii se simt foarte vinovaţi de ejaculările nocturne, crezând că asta înseamnă că au avut un vis sexi. Adevărul este că nu trebuie să viseze, trebuie doar să doarmă profund. Şi visele sexi sunt normale, însă nu e cazul să le asociem cu ejaculările nocturne.

«DISTRACŢII» PERICULOASE

În călătoriile mele prin ţară, vizitând şcoli din zone urbane şi rurale, am descoperit diverse moduri în care copiii se torturează unii pe alţii. E vorba de ciupitul de sâni sau trasul de sfârcuri şi de ridicatul pantalonilor în sus până când «taie» între picioare, ba chiar de atârnarea copilului în cuier folosind bridele de la curea. Când medicii mi-au sugerat să educ copiii să nu se mai joace astfel – pentru că testiculele pot fi grav afectate nici nu mi-a trecut prin minte că fetele ar putea fi supuse aceloraşi chinuri. Dar cum am început să vorbesc despre ele, fetele mi-au dezvăluit adevărul.

Atât la băieţi, cât şi la fete, zonele genitale pot fi foarte uşor lezate. La fel şi ţesutul din care sunt făcuţi sânii. Trebuie să învăţăm cu toţii să ne păstrăm mâinile (şi picioarele) acasă. N-avem voie să dăunăm corpului şi îmbrăcămintei altei persoane! Tehnic vorbind, actele pomenite mai sus sunt atacuri sexuale (o persoană dăunează părţilor sexuale ale altei persoane), deci sunt, tot tehnic, împotriva legii. În ce mă priveşte, îi încurajez pe copii să strige cât pot de tare şi să-i spună unui profesor dacă au fost atacaţi astfel. Şi îi încurajez pe adulţi să apere copiii şi să pună capăt acestor practici barbare.

CORPUL «IDEAL»

Copiii sunt sensibili la mesajele publicitare despre

forma şi dimensiunile «ideale» ale corpului. Mulţi copii, chiar şi cei zvelţi, se întreabă neliniştiţi: «Oare nu sunt prea gras (prea grasă)?» Copiii noştri s-ar simţi mult mai încrezători şi ar avea o mai bună percepţie a sinelui dacă ar fi siguri că sunt iubiţi pentru ceea ce sunt, şi nu pentru cum arată. Există o bogată bibliografie despre preocupările copiilor privind alimentaţia şi imaginea propriului corp. Dacă aveţi totuşi temeri, consultaţi un medic.

DEZVOLTAREA EMOŢIONALĂ

În timpul pubertăţii, copiii au o ocazie unică de-a învăţa cum să-şi controleze sentimentele, dar pentru asta au nevoie de ajutorul adulţilor. Din păcate, mulţi dintre adulţi au trecut ei înşişi prin pubertate fără ca cineva să le fi întins o mână de ajutor.

Să ne bucurăm şi de această perioadă de mare intensitate emoţională şi să-i învăţăm pe copii cum s-o înfrunte. «Poate că e normal, le spun eu elevilor, ca din cauza hormonilor să simţiţi din când în când că vă pierdeţi controlul, dar asta nu înseamnă că aveţi dreptul să daţi cu pumnii în pereţi sau că vă puteţi omorî fratele în bătaie. Nu e vina lui că sunteţi la pubertate şi are şi el tot dreptul să trăiască.»

În majoritatea familiilor, cina este de obicei momentul când se încing spiritele. Unul dintre copii începe să facă giumbuşlucuri, izbucnesc hohote de râs, dar până la urmă cineva o ia pe coajă şi începe să plângă. Atunci altcineva de la masă îşi iese din fire…

Le spun copiilor că trecerile bruşte de la o stare la alta – acum eşti trist, peste un minut râzi în hohote şi peste încă un minut eşti turbat de furie – sunt specifice pubertăţii. Ai un acces de veselie atunci când începi să râzi din senin şi nu te mai poţi opri. Şi de obicei râsul tău e contagios. Ai un acces *hormonal* de veselie şi hormonii tăi intră în rezonanţă cu toată lumea din jur. Curând, întreaga clasă râde în hohote şi nimeni nu ştie de ce! Ai un acces de tristeţe când devii ultrasensibil, orice fleac te deranjează

sau te neliniştește, când plângi fără să ştii de ce. Simţi că eşti singur, că nimeni nu te iubeşte, că eşti urât şi că-ţi urăşti părinţii.

Mi se pare important să-i pun întotdeauna în gardă pe părinţi asupra acestui ultim aspect al acceselor de tristeţe. Le spun că nu trebuie să se simtă ofensaţi şi să creadă că «ura» copilului are vreo legătură cu locul de muncă, situaţia materială, preocupările sau personalitatea lor. *Toţi* părinţii se confruntă, uneori săptămâni în şir, cu aversiunea, chiar ura, copiilor lor. Hormonii sunt

«Prietenii mei spun că devii foarte supărăcios când treci prin pubertate. E adevărat???» «Tristeţe înseamnă când ţi se pare că totul merge prost?» «Ce faci când te simţi vinovat după furia de hormoni, dar nu vrei să se vadă?»

de vină, şi adevărul este că şi noi trecem prin momente când nu-i plăcem prea mult pe copiii noştri. Păstraţi-vă calmul, detaşaţi-vă şi amintiţi-vă pentru o clipă că şi dvs. aţi avut gânduri rebele la această vârstă.

Linia de demarcaţie între ceea ce s-ar putea numi depresii de pubertate normale, provocate de hormoni, şi depresiile care trebuie supravegheate cu atenţie este foarte fină. Dacă aveţi dubii, nu ezitaţi să cereţi sfatul unui specialist. Copilului dvs. Îi trebuie, poate, doar puţină asistenţă de specialitate ca să-şi dezvolte abilităţi de adaptare în clipele când lumea din jur pare prea cenuşie şi ostilă. Eu nu sunt adepta ideii că e bine să-i laşi pe copii să-şi rezolve singuri problemele, de vreme ce ele nu s-au rezolvat săptămâni în şir. Cred că asta înseamnă să-i abandonezi. Dacă nu reuşesc să şi le rezolve în câteva zile, trebuie să intervenim şi să-i ajutăm sau să apelăm la ajutor din afară. Acesta e rolul părinţilor.

Accesele de furie sunt în mare parte alcătuite din sentimente «ucigaşe» şi acte agresive. Când le vorbesc elevilor despre furiile hormonale, ei izbucnesc adesea în chiote aprobatoare: li se ia o piatră de pe inimă văzând că cineva deschide, în sfârşit, subiectul. Îmi spun că sunt de

multe ori înspăimântaţi de sentimentele intense şi de energia lor fizică, dar şi de violenţa reacţiei părinţilor. Simplu spus: «Ştiu că ei mă urăsc şi chiar eu mă urăsc când explodez. De ce fac aşa?» Le e ruşine şi ar vrea să-şi ceară scuze, dar nu ştiu cum s-o facă.

Discut cu ei despre aceste sentimente şi îi pun să descopere împreună idei şi metode care să-i ajute să învingă crizele fără să le facă rău altor copii. În orice clasă, există întotdeauna copii care se detaşează de ceilalţi în timpul discuţiilor noastre, copii ai căror părinţi le-au oferit, în mod evident, o bună educaţie. Comportamentul barbar pur şi simplu nu este tolerat de aceşti părinţi, în casa lor nu e permisă nicio formă de violenţă fizică sau verbală. Metoda folosită de aceşti părinţi este «pauza» – ei spun copilului, în loc să intre în conflict cu el, «Du-te în camera ta.» Şi cred că la fel ar trebui să procedaţi şi dvs.

Învăţaţi-vă copilul să se bucure de timpul petrecut singur: «Asta nu e o pedeapsă, e timp de care ai nevoie ca să creşti. Ascultă muzică, citeşte sau scrie ceva într-un jurnal (în acest punct, trebuie să promiteţi că nu veţi trage cu ochiul în jurnalul lui) sau scrie o scrisoare celui care te-a supărat sau te-a nedreptăţit.» Pe de altă parte, părinţii trebuie să fie pregătiţi să arbitreze fără părtinire. Uneori copiii au motive întemeiate să se plângă de comportamentul fraţilor, ba chiar şi de comportamentul părinţilor.

Şi părinţii pot simţi nevoia să-i scrie copilului ca să-i spună, de pildă, cât de greu este să arbitrezi fiind drept, dar totodată ferm. Uneori şi părinţii trebuie să-şi ceară scuze, iar a-ţi cere scuze în scris e mult mai eficace, atât pentru părinte, cât şi pentru copil.

Exerciţiul fizic este o bună supapă de eliberare a energiei negative. Sfătuiţi-vă copilul să scoată câinele la plimbare şi să-l alerge, să joace fotbal, baschet, tenis sau orice îi place lui. Eu obişnuiesc să aleg câte un sportiv la modă în momentul respectiv şi să le spun copiilor că trebuie să fi avut multe accese de furie în adolescenţă, dar

şi le-a «consumat» în sport, nu în conflicte cu cei de-acasă. «Şi voi v-aţi putea folosi de accesele voastre de furie ca să vă valorificaţi talentul la sport şi să deveniţi bogaţi şi celebri!»

O VORBĂ DESPRE TERORISM

Daţi-mi voie să repet: copiii suferă nedreptăţi prea multe – la şcoală, acasă sau când ies pe stradă, la joacă. Trebuie să-i ascultăm cu atenţie şi să-i ajutăm să-şi identifice şi să-şi exprime problemele. Trebuie apoi să le fim alături când vor să-şi facă dreptate, nu să-i abandonăm.

Societatea noastră a început, slavă Domnului, să respingă violenţa, terorismul între colegi şi alte comportamente inacceptabile. Încrederea copiilor în sine şi în lumea din jur poate fi grav afectată dacă devin victimele unor astfel de acte şi dacă văd că nimeni dintre cei de faţă nu le sare în ajutor. Şi se prea poate ca aceşti copii să devină mai vulnerabili şi să-şi asume mai multe riscuri în ce priveşte sănătatea sexuală.

Iată de ce îi rog pe părinţi să-şi sprijine copiii terorizaţi şi să fie intransigenţi faţă de terorişti. Iar dacă teroristul e chiar copilul lor, să afle ce s-a întâmplat şi să facă tot ce le stă în puteri ca să-l ajute.

SOMNUL ŞI TULBURĂRILE SALE

Pentru că tocmai am vorbit despre terorism, îngăduiţi-mi să vă sugerez şi un remediu pentru scandalurile de la cină. Îmi place să le explic copiilor că oamenii de ştiinţă sunt de părere că secreţia hormonilor de creştere are loc atunci când suntem cufundaţi într-un somn adânc. De aceea toţi copiii, şi în special cei din clasele elementare, au nevoie să doarmă mai mult. De fapt, orice copil are «o noapte de creştere accelerată» cel puţin o dată pe săptămână. «În timp ce pregătesc cina, le mai spun copiilor, părinţii voştri îşi pot da seama numai privindu-vă dacă noaptea aceea va fi una de creştere accelerată. Cum credeţi că-şi dau seama?» «Nu ştiu, îmi spune câte un copil, dar tata îmi aruncă o privire, îşi

îndreaptă degetul spre mine şi-mi spune: în seara asta mergi la culcare mai devreme!» O fetiţă mi-a zis de curând: «Să ştii că părinţii noştri nu sunt nebuni, ei încearcă de fapt să ne ajute să creştem cum trebuie.»

Când copiii taie frunză la câini, când se uită prea mult la televizor, când nu-şi fac temele sau treburile din casă care cad în sarcina lor, când se miorlăie, plâng, oftează, când nimic din ce primesc de mâncare nu le place sau, cel mai grav, când aproape că-şi omoară în bătaie fratele sau sora, e semn că urmează «o noapte de creştere accelerată».

Culmea e că şi adulţii trec uneori prin accese de tristeţe, veselie şi furie, adesea în strânsă legătură cu numărul de accese pe care le-au avut copiii lor în ultima vreme. Dacă sunteţi nişte adulţi foarte moderni, probabil că aţi vrut să aveţi copii abia după 30 sau 40 de ani. Iar dacă vă aflaţi la a doua căsătorie, s-ar putea să trăiţi laolaltă cu copiii «mei», «ai tăi» şi «ai noştri», aşa că, în clipa când toţi aceşti copii ajung la pubertate, e posibil ca dvs. înşi vă să treceţi prin schimbări hormonale. Este de înţeles atunci de ce în unele seri toată lumea e gata-gata să se urce pe pereţi. Ei bine, toţi avem nevoie să mergem devreme la culcare! Lipsa de somn va reprezenta probabil cel mai mare pericol pentru sănătate în secolul XXI.

Dar să redevenim serioşi. Unii copii la pubertate pot suferi de tulburări ale somnului care să-i ţină treji mult timp după ora lor normală de culcare.

Există copii, mai cu seamă cei care trec printr-un puseu energic de creştere, chinuiţi de spaime iraţionale ce se declanşează de regulă când încearcă să adoarmă. Pot să ţipe, să tremure, să se agaţe de părinte cu disperare, să aibă greţuri – pe scurt, sunt îngroziţi. «Dacă vine un cutremur, dacă Pământul se ciocneşte de ceva?», «Ce-o să se întâmple cu mine dacă tu sau tata muriţi?», «Dacă o să mor?», «Dacă îmi moare câinele?», «Dacă-mi iau un câine şi el o să moară?»

Asemenea spaime sunt deseori declanşate de ştirile

sau filmele de la televizor, de câte o tragedie petrecută în vecini, de moartea unei rude. Sfatul meu este să le trataţi întotdeauna cu toată seriozitatea. Discutaţi cu copiii ce trebuie să facă în caz de urgenţă. Asiguraţi-i că există în casă truse de prim-ajutor în eventualitatea unui cutremur sau a altei catastrofe şi arătaţi-le unde le-aţi pus. Instruiţi-i pe cine să cheme în ajutor la nevoie. Faceţi o listă cu numere de telefon în caz de urgenţă, inclusiv cu ale rudelor sau cunoştinţelor de încredere. Faceţi împreună cu ei un plan de evacuare în eventualitatea unui incendiu sau a unei inundaţii. Adesea, copiii se liniştesc dacă li se dă puţină putere de decizie şi autonomie în caz de urgenţă. Asiguraţi-i că aveţi încredere în ei şi că sunteţi siguri că se vor descurca. Evident, e foarte bine să subliniaţi cât de mică (dacă nu cumva nulă) este probabilitatea să se întâmple vreunul din dezastrele de care se tem atâta.

Cât priveşte numărul orelor de somn, părinţii trebuie să admită că, la fel ca adulţii, copiii au nevoi diferite. Cred însă cu tărie că ora de culcare, oricare ar fi ea, trebuie respectată, sau cel puţin ora la care copilul se retrage în camera lui; fireşte, se pot face şi excepţii când e vorba de ocazii speciale. Pe de altă parte, cred că ar fi nesănătos să-i obligăm pe copii să stea ore în şir pe întuneric, incapabili să doarmă. Poate că ar fi bine să le punem o lampă pe noptieră şi să-i lăsăm să citească puţin, să scrie sau să meşterească ceva în pat, să lase radioul pornit. Cred că cel mai bine este să ne relaxăm şi să le permitem copiilor să descopere ei înşişi, la pubertate, cât şi cum le convine să doarmă.

Să nu înţelegeţi însă din ce am spus că ar trebui să-i lăsaţi pe copii să bântuie prin casă toată noaptea, ca nişte bufniţe, deranjându-vă somnul. Dacă aveţi nevoie de zece ore de somn, trebuie să le-o spuneţi şi să le daţi seara, înainte de culcare, «somnifere» – precum gustări bogate în calciu, sandvişuri calde cu brânză, lapte călduţ, o baie caldă, o porţie de masaj pe spate sau la tălpi – după care să insistaţi să stea în pat. Mai presus de orice, când mama

şi tata dorm, copiii trebuie să fie în siguranţă.

PROBLEME MARITALE

O altă temere frecventă, aptă să producă mari dereglări ale somnului, e următoarea: «Şi dacă tu şi tata (sau tu şi mama) divorţaţi?» Amintiţi-vă că întrebarea fundamentală pe care o au în minte copiii este: «Ce-o să se întâmple cu mine?» Fireşte că, dacă se poate, veţi asigura copilul că n-aveţi deloc intenţia să divorţaţi.

Dacă se poate. Dacă nu, vă rog nu-l minţiţi. Presupunând că există tensiuni în familie, violenţă verbală sau fizică, puneţi-vă în locul copilului – n-aţi fi şi dvs. înfricoşaţi, speriaţi de moarte, incapabili să dormiţi noaptea?

Asiguraţi copilul că nu din vina lui aveţi dificultăţi. Recunoaşteţi cinstit cât de greu vă este uneori. Cereţi sfatul unui specialist şi nu vă cramponaţi de o relaţie care îi dă copilului dvs. spaime nocturne şi coşmaruri. Dovediţi-i că adulţii pot rezolva o asemenea situaţie.

Dacă doriţi să cereţi ajutorul unui psihoterapeut, iar partenerul nu vrea să vă însoţească, mergeţi doar dvs. Trebuie să ştiţi însă de la bun început că unii psihoterapeuţi sunt foarte buni în meseria lor, iar alţii nu. Folosiţi-vă puterea de discernământ. Unii psihoterapeuţi discută numai cu perechea respectivă, alţii doresc implicarea întregii familii. Nu contează metoda atâta vreme cât se urmăreşte binele copilului şi dreptul lui de a creşte sănătos. Dacă aţi ales să fiţi părinţi, pentru cel puţin 18 ani copiii sunt pe primul plan.

A pune copilul pe primul plan înseamnă uneori că *trebuie* să te separi ori să divorţezi. Există relaţii care fac mult rău unui copil, relaţii în care unul dintre parteneri este dependent de băutură ori droguri şi / sau e violent cu celălalt. Prea adesea, părinţii spun: «Nu-i nimic, pe mine mă bate, nu pe copil.» însă priveliştea unui părinte care e bătut de celălalt este o experienţă înfricoşătoare pentru un copil. Dacă, pentru a oferi copiilor dvs. O viaţă mai sănătoasă, trebuie să părăsiţi acel cămin, nu ezitaţi s-o

faceţi! Când îi întrebi, mulţi copii spun că ar prefera ca părinţii lor să se despartă şi că ar fi dispuşi să trăiască sub standardul de viaţă cu care s-au obişnuit, numai să scape de scandalurile din familie şi să se simtă mai în siguranţă acasă.

Copiii trebuie să fie puşi pe primul plan, spuneam. Asta nu înseamnă să faceţi doar ce vor ei; înseamnă că adulţii care au decis să fie părinţi *în momentul concepţiei* trebuie să aibă curajul şi maturitatea de a le oferi copiilor un cămin sănătos şi propice creşterii.

CE LE SPUNEM COPIILOR DE 9 – 12 ANI

DESPRE BTS ŞI PREZERVATIVE

La această vârstă, mulţi copii au auzit câte ceva despre bolile cu transmitere sexuală (BTS), însă mai au multe întrebări şi nenumărate informaţii şi percepţii greşite.

Când discut cu ei despre BTS, mi se pun deseori întrebări despre hemoroizi. Poate că e şi vina acelei reclame ciudate de la televizor, în care o femeie îi spune alteia: «Când am făcut ultimul copil, am avut hemoroizi.» Din cine ştie ce motiv, mulţi copii şi adolescenţi cred că «ţi se umflă hemoroizii» dacă faci sex! Iată ce le spun eu: «Haideţi să gândim ştiinţific. Hemoroizii sunt de fapt nişte vene varicoase în regiunea anusului şi sunt agravaţi de constipaţie. Deci n-au nicio legătură cu sexul!» «Uf, ce bine!» par să spună copiii, de parcă li s-ar fi luat o piatră de pe inimă.

Ca şi copiii de şcoală primară, cei de vârstă intermediară trebuie liniştiţi şi asiguraţi că multe dintre BTS se transmit efectiv doar prin contact sexual: «Deci, dacă nu sunteţi activi sexual, n-aveţi de ce să vă temeţi.» I-aş sfătui pe părinţi să se informeze, ca să poată discuta despre BTS şi răspunde la întrebările foarte directe ale copiilor, care nu reuşesc întotdeauna să înţeleagă documentarele sau ştirile de la televizor.

Copiii au ocazia să vadă şi prezervative «exotice» în magazinele specializate, aşa că multe dintre întrebările lor

se învârtesc în jurul prezervativelor cu arome, fosforescente sau muzicale. E distractiv să participi la glumele pe care le fac copiii despre prezervative, însă nu uitaţi niciodată să-i avertizaţi: «Oricât de colorat sau de ciudat vi se pare un prezervativ aruncat pe jos, nu puneţi niciodată mâna pe el!»

«Din ce cauză ai hemoroizi?» «De ce se fac prezervative fosforescente?»

Ar fi bine să vă asiguraţi că fiul sau fiica dvs. înţelegi că prezervativele nu sunt întotdeauna eficiente, iar faptul că se găsesc pe toate drumurile şi sunt foarte uşor de procurat nu înseamnă că adolescenţii pot face sex fără probleme. Şi, ceea ce e cel mai important, campaniile publicitare care-i îndeamnă pe adolescenţi să se protejeze când fac sex nu trebuie să le dea impresia că *toţi* adolescenţii fac sex sau trebuie să fie activi sexual. În Canada, majoritatea adolescenţilor care merg încă la şcoală nu au făcut sex niciodată, iar numărul celor care nu-şi încep viaţa sexuală decât după terminarea şcolii este în creştere şi în SUA.

Unii copii de vârstă intermediară sunt pregătiţi să afle multe informaţii ştiinţifice despre BTS mai devreme decât ceilalţi. Dacă fiul sau fiica dvs. aparţine acestei categorii, consultaţi secţiunea dedicată adolescenţilor (pp. 145 – 167) şi în special capitolul care se ocupă de BTS (p. 151).

SFATURI PRACTICE

Rareori noi, adulţii, nu vrem să răspundem nevoii copiilor de-a fi sprijiniţi şi acceptaţi, însă adesea nu suntem capabili să dăruim destul sprijin şi acceptare din cauza propriei noastre imaturităţi. Acest lucru e bine ilustrat de părintele care spune: «Păi am încercat să vorbesc cu el (sau am încercat să-i dau fetiţei mele o carte), dar s-a ruşinat atât de tare încât m-am jenat şi eu şi până la urmă am renunţat.»

Dacă aţi încercat să le vorbiţi copiilor în bucătărie şi ei au dat bir cu fugiţii după primele cuvinte, spunându-vă

«E prea scârbos, n-am chef s-aud», vă reamintesc că cel mai bun loc de discuţii cu copiii între 10 şi 20 de ani este în maşină, de unde nu pot fugi cu una, cu două. Bineînţeles că îşi vor astupa urechile, vă vor spune că aveţi mintea bolnavă, vor privi în gol pe geam timp de trei ore, cât ţine drumul, dar nu-i nimic, continuaţi să vor-Grupa de vârstă 9 – 12 ani: dezgustaţii / 93 biţi. În mod sigur nu vor uita niciodată această călătorie cu maşina. La fel şi dvs.

Când mă întâlnesc cu grupuri de părinţi în Vancouver, obişnuiesc să le spun în glumă că orice familie ar trebui să facă drumul până la Seattle sau Whistler cel puţin o dată pe an, cu copiii pe bancheta din spate (pentru că nu trebuie să vă privească în faţă). Dacă s-a lăsat noaptea, e şi mai bine.

Unii taţi mi-au povestit că au discutat foarte bine în timp ce se aflau la pescuit, într-o barcă. Copiii n-au nicio cale de scăpare, doar dacă pleacă înot spre mal! în alte cazuri pare să fi funcţionat excursia cu cortul, focul de tabără, ba chiar curăţenia de primăvară în garaj (mâinile sunt ocupate cu ceva tot timpul şi contactul vizual este redus la minimum)! Nu pierdeţi niciodată «ocaziile didactice». Vorbiţi, vorbiţi şi nu vă opriţi până nu terminaţi!

Rezumat: 9 – 12 ani

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să ştie:

tot ceea ce au învăţat copiii din grupa precedentă de vârstă şi în plus:

totul despre schimbările prin care trece corpul la pubertate informaţii de bază despre BTS (vezi p. 151 pentru mai multe detalii)

De asemenea, trebuie să discutaţi cu ei următoarele subiecte:

sexualitatea exagerată şi falsă promovată de fotografiile, revistele şi filmele pornografice (vezi şi p. 138)

conştientizarea faptului că nu trebuie să fii activ sexual încă din adolescenţă imaginea comercială, distorsionată a «corpului ideal» răspândită de mass-media

Grupa de vârstă 13 – 18 ani.

Adolescenţii: cei care nu ştiu că nu ştiu

«*Dacă în timpul contactului sexual penisul este scos înainte de ejaculare, femeia poate rămâne gravidă*?»

«*Ce este orgasmul*?»

«*Toată lumea spune să foloseşti prezervative ca să te protejezi, dar ce faci dacă vrei să faci copil*?»

«*Pot şi femeile să ia Viagra*?»

Adolescenţii au de învins două piedici ca să devină, la capătul evoluţiei lor, adulţi maturi din punct de vedere sexual – mai ales dacă n-au primit informaţii de sănătate sexuală înainte de a intra în adolescenţă.

În primul rând, ei trăiesc cu impresia că ar trebui să ştie totul despre sexualitate doar în virtutea faptului că au împlinit 14 ani. Filmele, revistele, televiziunea – toate promovează o imagine a adolescentului ca maşină dezlănţuită de făcut sex. Când îşi dau seama că nu ştiu ceva, adolescenţii cred că nu e *cool* să întrebi şi să te lămureşti. Le e teamă ca nu cumva prietenii lor să descopere că nu ştiu un lucru atât de simplu. Dar nici cu părinţii nu sunt dispuşi să discute, pentru că s-ar duce de râpă toată atitudinea lor de revoltă împotriva adulţilor. Tăcerea distantă este o formă de rebeliune foarte răspândită printre adolescenţii care se tem să nu le fie dezvăluită ignoranţa.

Nu e deci de mirare că în toţi aceşti ani în care am lucrat cu adolescenţi n-am întâlnit niciunul, nici măcar unul singur, care să se fi bucurat de o viaţă sexuală împlinită. La fel ca noi toţi, şi adolescenţii au nevoie de iubire, de cineva care să ţină la ei. Majoritatea celor activi sexual au nevoie de cineva care să-i ia în braţe, de cineva care să-i asculte, de cineva cu care să-şi petreacă timpul. Nu de contact sexual au nevoie! Corpul băieţilor nu e încă pregătit; ejacularea se produce mult prea repede şi apoi le vine să moară de ruşine. Fetele n-au orgasm decât foarte rar, unele niciodată. Întotdeauna primesc întrebări despre orgasm de la adolescente: «Asta e tot? o pată udă şi gata?»

A doua piedică în calea dezvoltării normale a adolescenţilor este faptul că nimeni nu discută deschis despre problemele de sănătate sexuală, iar adolescenţii au handicapul lipsei de experienţă. Îi aud deseori spunând: «Nu cred că problema de care vorbeşti mă priveşte pe mine. Nu cunosc pe nimeni cu HIV (sau care să aibă vegetaţii genitale, sau care să fi rămas gravidă din greşeală), aşa că aceste probleme nu există, sau cel puţin nu există în grupul meu de prieteni (sau în oraşul meu, sau la facultatea mea) ...»

«Prietenul meu şi cu mine avem probleme când facem sex. Eu n-am orgasm. Singurul lucru care merge este sexul oral... există vreo şmecherie pentru orgasm?... mă simt atât de frustrată...»

Ajunşi aici, îmi place să întreb: «Dar voi aţi spune cuiva că vă duceţi la doctor ca să vă trataţi de vegetaţii?» Şi dintr-odată, toţi adolescenţii din faţa mea se înfundă mai tare în scaunele lor şi răspund în cor: «Nu, n-aş spune niciodată aşa ceva!» Nici măcar partenerului de la care s-au molipsit, aş adăuga eu. Continuarea vine de la sine: «Vedeţi de ce nu cunoaşteţi pe nimeni în jurul vostru cu asemenea probleme?»

Mulţi adulţi au rămas blocaţi la nivelul adolescenţei: sunt convinşi că ştiu tot sau că ar trebui să ştie tot doar în virtutea faptului că au peste 18 ani sau că au făcut sex de multe ori, sau că au deja copii şi aşa mai departe. Ca atare, nu pun întrebări, nu citesc articolele din reviste şi din ziare, nu caută să obţină informaţii. Nu ştiu că nu ştiu.

FUMATUL

Am început să devenim din ce în ce mai conştienţi de problemele de sănătate sexuală cauzate de fumat. Obişnuiesc să le spun băieţilor că, dacă încep să fumeze din adolescenţă şi continuă să fumeze când devin adulţi, penisul lor va fi până la urmă afectat. Contraargumentul lor vine imediat: «Mda, numai că eu cunosc o mulţime de tipi care fumează din greu şi n-au nicio problemă cu penisul.» «Cum poţi fi atât de sigur? Că doar tipii ăia nu

vin la tine şi-ţi spun: Băiete, să ştii că de la o vreme încoace am probleme cu erecţia!» Doctorii susţin că majoritatea bărbaţilor cu tulburări de potenţă nu recunosc acest lucru nici măcar la consult, aşa că în niciun caz n-ar recunoaşte-o faţă de alţii.

În unele cazuri, reacţia băieţilor e pozitivă: «Hei, Meg, ar trebui să se scrie pe pachetele de ţigări *Fumatul dăunează grav penisului*}» Dacă am fi suficient de maturi sexual, am putea eradica fumatul în mai puţin de o lună! Şi probabil că bărbaţii nu le-ar lăsa nici pe femei să fumeze. Parcă îi şi auzi spunând: «Alo, doamna, stingeţi vă rog ţigara că-mi strică echipamentul!»

Bineînţeles că nenumăratele substanţe toxice din ţigări afectează aproape toate organele corpului uman. Însă monoxidul de carbon (CO) afectează mai ales penisul. Din cauza monoxidului de carbon, vasele sangvine se contractă, iar penisul, fiind cel mai vascularizat organ, va fi şi cel mai afectat: sângele nu mai poate să-l umple ca să producă erecţia.

Există studii care arată că fumatul afectează în mod alarmant şi spermatozoizii, ducând la o incidenţă mai mare a avorturilor spontane şi a nou-născuţilor cu handicap. Am observat că băieţii răspund mult mai bine la aceste informaţii decât ne-am aştepta noi, adulţii. Majoritatea sunt interesaţi cu adevărat să devină nişte taţi buni – şi deci să-şi păstreze sănătatea sexuală.

Din păcate, în cazul fetelor fumătoare, informaţiile cu privire la efectul dăunător al nicotinei asupra ovarelor şi asupra fertilităţii în general nu par să aibă niciun efect. Răspunsul lor sună cam aşa: «Şi ce dacă, oricum n-am de gând să fac copii, şi în plus fumatul îmi menţine silueta.» (Reclamele din reviste sunt pline de femei zvelte şi elegante, cu o ţigară între degete – niciodată în gură, fiindcă nu arată deloc elegant. Şi nici nu vezi vreun fir de fum ieşind din ţigara lor, doar s-a dovedit cât de periculos este fumatul pasiv...) Categoria de fumători cu cea mai accentuată rată de creştere este reprezentată în momentul

de faţă de adolescente, care ignoră sau neagă efectele nocive ale fumatului.

Există studii care dovedesc că aceste efecte se transmit până la a doua generaţie feminină. O femeie a cărei bunică a fost fumătoare, chiar dacă ea şi mama ei n-au fumat niciodată, are un risc de avort cu 27% mai mare decât femeile care n-au avut niciun fumător în familie. Fetele nu înţeleg întotdeauna că ele se nasc cu ovulele deja formate în ovare, spre deosebire de bărbaţi care produc spermatozoizi noi în fiecare minut. Tot studiile medicale arată că femeile fumătoare suferă de mai mult disconfort în timpul sarcinii, că au dureri de spate şi de cap mai accentuate, că vomită şi se îmbolnăvesc de boli infecţioase mai des.

Părinţii înclină să creadă că fiii şi fiicele lor riscă să se apuce de fumat în anii adolescenţei, fără să-şi dea seama că până şi copiii de şapte-opt ani sunt încurajaţi să fumeze, de obicei de un văr mai mare, de copiii din vecini sau de fraţii colegilor. Vorbiţi cu copilul dvs. despre pericolele fumatului. O mamă îmi povestea că a făcut acest lucru şi a fost surprinsă de răspunsul fiicei ei de 12 ani: «Unele din prietenele mele fumează şi-mi dau şi mie ţigară, dar eu nu iau niciodată. Le-am spus că m-ar omorî maică-mea dacă ar afla!» în prima clipă, mama a fost şocată că fiică-sa o prezenta prietenelor ca pe o scorpie. Însă şi-a revenit repede şi i-a zis fetei: «Sunt foarte mândră de tine că le-ai spus asta. Şi să le mai spui că am un nas de câine de vânătoare şi că o să-ţi miros părul şi hainele şi o să dau de urma celei care ţi-a dat să fumezi.»

Multe studii arată că persoanele care nu s-au apucat de fumat până la vârsta de 20 de ani au foarte puţine şanse să se mai apuce vreodată. E timpul să luptăm mai serios împotriva fumatului dacă vrem să salvăm următoarea generaţie. Pentru că de fapt la nepoţi ne gândim când încercăm să ne convingem copiii să nu fumeze.

STABILIREA LIMITELOR

O altă responsabilitate – deseori neglijată – a

părinţilor de adolescenţi este stabilirea limitelor, a reperelor şi chiar a unor reguli ferme. Aşa cum am mai spus, mare parte din ceea ce îi învăţăm pe copiii noştri (şi pe noi înşine) despre sănătatea sexuală ţine de fapt de buna purtare. Amintiţi-vă acest lucru când discutaţi cu copiii despre orele de întoarcere acasă, despre ce este şi nu este admisibil.

Copiii şi chiar adolescenţii îmi mărturisesc deseori că în adâncul sufletului lor sunt foarte fericiţi că părinţii au stabilit nişte reguli stricte; sau, dimpotrivă, că şi-ar dori ca părinţii lor să fie mai fermi. Câteva istorioare sunt suficiente pentru a ilustra acest lucru.

O mamă îmi povestea despre fiica ei de 13 ani care a venit într-o zi de la şcoală cu o fustă de piele foarte scurtă pe care i-o împrumutase prietena ei cea mai bună «ca să ţi-o arăt şi să-mi cumperi şi mie una». Aruncând o singură privire la fustă, mama i-a răspuns: «Nu, n-am de gând să-ţi cumpăr aşa ceva şi nici n-ai voie s-o împrumuţi pe asta şi s-o porţi.»

Au urmat lacrimi, rugăminţi, strigăte, uşi trântite şi acuzaţii: «Eşti atât de demodată, nu mă laşi niciodată să fac nimic, sunt singura din clasă care n-are fustă din asta...», ba chiar şi un «Te urăsc!». Bineînţeles că până la urmă a fost trimisă în camera ei. Fata nu s-a lăsat şi tot ieşea din camera ei, implorând, linguşind, plângând, dar fără niciun succes. Când a venit ora de culcare, i s-a spus să se bage în pat şi să doarmă.

A doua zi dimineaţă, bombănind că mama ei e cea mai groaznică fiinţă din lume, fata a plecat îmbufnată la şcoală, cu fusta în geantă. Dar ce schimbare de atitudine la 4 după-amiază, când s-a întors de la şcoală! «Mamă, îmi pare rău pentru ce-am făcut aseară. Nici măcar nu voiam cu adevărat fusta aia, însă trebuia să-i spun lui Sherrie că m-am certat cu tine toată seara şi am strigat la tine şi tot nu m-ai lăsat să-mi cumpăr şi eu una.»

Să nu vă fie frică să rămâneţi fermi pe poziţie. Poate că nu veţi primi mulţumiri atât de repede ca mama despre

care tocmai v-am povestit, dar *sigur* copiii vă vor fi recunoscători la un moment dat.

Alcoolul şi drogurile sunt strâns legate de activitatea sexuală a adolescenţilor. Vorbiţi cât mai des cu copiii dvs. despre acest lucru. «Dacă îţi dau voie să mergi la petrecerea asta, ce-o să faci dacă o să fie băutură sau dacă cineva scoate din buzunar nişte droguri?» Explicaţi-le de ce anume vă temeţi cel mai tare; parcurgeţi împreună cu ei scenariul cel mai rău pe care vi-l puteţi imagina. Nu uitaţi să-i întrebaţi: «Dacă tu ai fi părinte, cum ai vrea să se comporte copilul tău?»

Iată încă o întâmplare. Un tată mi-a povestit despre prima invitaţie a fiului său la o petrecere mixtă. El (tatăl) şi-a luat toate precauţiile, i-a dat telefon mamei colegului la care se ţinea petrecerea: «N-aveţi nicio grijă, i-a spus mama, o să rămân cu ei tot timpul. Da, ştiu de ce sunt în stare adolescenţii la vârsta asta. Sunt psiholog pediatru, n-aveţi de ce să vă faceţi probleme.»

În seara cu pricina, tatăl şi-a condus băiatul cu maşina şi la despărţire i-a amintit în ciuda asigurărilor date de mama colegului) că ar fi bine să-l sune dacă apar probleme. «Vin imediat să te iau cu maşina şi n-o să fiu deloc supărat.»

Două ore mai târziu, băiatul îi telefona. «Sunt la supermarket, vorbesc de la un telefon public. Vino te rog să mă iei. A fost groaznic la chef.» Tatăl s-a urcat imediat în maşină, încercând să-şi stăpânească panica.

«S-au îmbătat cu toţii, i-a povestit băiatul, unii au început să vomite şi să se poarte foarte ciudat. M-am furişat afară din casă şi am mers până la primul telefon public.» Tatăl nu mai înţelegea nimic. «Dar unde era doamna Jones? Mi-a promis că va sta tot timpul cu voi. Cine a adus băutură?» «Păi doamna Jones le-a dat bere şi vin la toţi. Zicea că ştie că adolescenţii trebuie să încerce tot felul de experienţe şi că nu-i nimic rău în asta.»

Ca adult şi părinte, eşti deseori tentat să crezi că ceilalţi adulţi şi părinţi respectă aceleaşi valori ca tine. În

mod evident, nu aşa s-a întâmplat şi în acest caz.

Unii părinţi au chiar două măsuri: «Fiica mea trebuie protejată, însă fiul meu îşi poate face de cap.» îmi amintesc de o fată de 13 ani care, atunci când toate colegele ei se plângeau de părinţii lor obsedaţi să nu li se întâmple ceva rău, să fie violate sau să rămână gravide sau să se îmbolnăvească de SIDA, s-a lăsat pe spate în scaunul ei şi a spus liniştită: «Tatăl meu mi-a zis că, dacă mi se întâmplă ceva, el o să moară. Şi eu nu-mi doresc în niciun caz să moară, aşa că am mare grijă să nu mi se întâmple nimic.» Doi băieţi din clasă au reacţionat imediat: «Tu nu-ţi dai seama ce noroc ai că eşti fată! Băieţii trebuie să fie nişte duri şi să rişte, fetele au mare noroc că nu trebuie să fie aşa.» Ultimul lucru pe care mă aşteptam să-l aud din gura unor copii!

Unii părinţi cred că adolescenţilor trebuie să li se dea libertate totală: «O să înveţe singuri, făcând greşeli şi fiind nevoiţi să se descurce.» Partea proastă a acestei filosofii este că acei copii lăsaţi să greşească s-ar putea să-i tragă în jos, odată cu ei, şi pe copiii dvs!

Mulţi părinţi îşi dau silinţa să-şi înveţe copiii să le pese de cei din jur şi să-i respecte, însă uită să-i înveţe şi reversul – respectul şi grija faţă de sine. Adolescenţii au nevoie de ajutor ca să iasă din situaţiile în care, din prea multă loialitate şi grijă faţă de prieteni, se pun pe ei înşişi în pericol.

Îmi place să le explic elevilor mei că durerea de stomac sau nevoia presantă de-a merge la toaletă atunci când suntem nervoşi ori ne e teamă sunt provocate de mama-natură «special, ca să ne protezeje». Îi sfătuiesc să fie atenţi la reacţiile corpului: «Uneori corpul vostru vă spune că sunteţi în primejdie înainte să vă spună mintea.»

Nu e rău să exersaţi cu copiii dvs. ce trebuie făcut în situaţii primejdioase. Masa de seară mi se pare un moment foarte potrivit pentru astfel de repetiţii, deoarece poate participa întreaga familie. Haideţi să ne gândim la o situaţie tipică. Haideţi să ne jucăm puţin de-a «Ce-ai face

dacă…»

«Ce-ai face dacă prietenul tău ar vrea să fure dintr-un magazin, să distrugă ceva, să fumeze o ţigară, să bea o bere, să conducă o maşină deşi n-are permis, să încerce să se drogheze, să facă sex?» Când copiilor nu le vine nicio idee, sugeraţi-le dvs. că ar putea, de exemplu, să spună: «Mă doare stomacul, cred că o să mi se facă rău, eu plec acasă» sau «Am nişte crampe groaznice, cred că m-apucă diareea, mai bine plec.» Copiii vor râde, bineînţeles, gândindu-se că glumiţi. Aş râde din toată inima cu ei, ba chiar i-aş încuraja să inventeze nişte scuze şi mai năstruşnice. Dar le-aş atrage totodată atenţia că nu numai copiii, ci şi adulţii folosesc uneori astfel de scuze – «Trebuie să merg la toaletă», «Trebuie să mă pudrez», «Mă doare capul groaznic» – ca să scape de cei cu care şi-au dat întâlnire şi pe care nu-i plac, de conversaţii cu persoane agresive sau de hărţuire.

Unii părinţi îşi amintesc probabil cât de greu le-a fost în tinereţe să spună «nu» unui prieten sau unui grup de prieteni. Nimănui nu-i place să pară un laş sau vreun ciudat. Şi totuşi, dacă le spunem că e suficient ca o singură persoană să ia atitudine împotriva poziţiei grupului pentru ca acesta să urmeze o altă direcţie (aşa rezultă din studiile psihologice), poate că le vom da copiilor noştri puterea să încerce.

Cred cu tărie că, în sinea lor, majoritatea copiilor apreciază regulile ferme şi principiile care-ţi ghidează viaţa. Am întâlnit copii şi adolescenţi care mi-au spus (e drept, confidenţial) că se bucură foarte tare că au părinţi preoţi sau avocaţi sau medici, ori că aparţin unei comunităţi etnice cu reguli mai stricte, «pentru că eu n-am voie să fac lucruri pe care alţi copii au toată libertatea să le facă». Părinţii aud rareori asemenea suspine de uşurare sau le aud abia când copilul s-a făcut mare şi s-a maturizat.

Fireşte, nu afirm că ar trebui să aveţi nişte reguli de fier şi să rămâneţi inflexibili indiferent de situaţie. Secretul este aici dialogul cu copiii. Cel mai eficace e să-i lăsaţi

întotdeauna pe ei să vorbească primii, dar rugaţi-i să-şi formuleze precis cererile. Asta înseamnă să vă spună exact, când vor să meargă undeva, cine va mai fi acolo, cum se numesc adulţii care-i supraveghează, care sunt numerele lor de telefon, despre ce interval din zi sau din noapte discutaţi etc. Nu ezitaţi să sunaţi alt părinte şi să verificaţi detaliile primite de la copilul dvs. Şi dacă hotărâţi că poate participa, asiguraţi-vă că, în cazul unor probleme, poate pleca de-acolo în siguranţă. Fraza finală a fiecărui părinte va fi, sper: «Sună-mă dacă ai nevoie de mine şi promit că n-o să mă supăr!»

INFORMAŢII DESPRE CONTRACEPTIVE

Ştiu că unii cititori nu vor fi de acord cu mine, dar cred că adolescenţii ar trebui să fie bine informaţi în ceea ce priveşte prezervativele – care mărci sunt cele mai bune, cum să le întrebuinţeze corect, să nu se simtă jenaţi când le cumpără – chiar dacă nu vor face sex neapărat. Atât băieţii, cât şi fetele trebuie să fie perfect informaţi. Aş merge chiar mai departe, şi i-aş sfătui pe adolescenţi să cumpere nişte prezervative, să citească atent instrucţiunile de folosire şi, dacă sunt băieţi, să încerce să şi le pună singuri, în intimitate.

Poveşti adevărate

Oră cu elevi de 16 – 17 ani:

Adolescenta X: Dar nu se poate ca tipul să iasă şi să nu lase deloc spermă înăuntru?

Meg: Unii aşa cred.

Adolescenta Y: Da, chiar aşa, el zice că n-o ţine în vaginul tău decât un minut... apoi o scoate şi n-ai nicio problemă.

Meg: Şi atunci de ce nu foloseşte toată lumea metoda asta? Toate fetele în cor: Pentru că băieţii sunt nişte mincinoşi!

Părinţii şi alte persoane s-ar putea să nu fie de acord nici cu felul meu de a-i informa pe adolescenţi despre celelalte contraceptive. Mă feresc să aloc prea mult timp în clasă prezentării altor metode de contracepţie pentru că,

de regulă, timpul pe care-l am la dispoziţie e limitat şi prefer să-l folosesc ca să-i învăţ temeinic pe copii despre prezervativ, decât despre implanturi, sterilete, bureţi şi injecţii. Adolescenţii nu-şi prea pot permite aceste alternative la prezervativ: costă mult pentru posibilităţile lor şi pe majoritatea fetelor le deranjează. În plus, nu oferă protecţie împotriva BTS.

Vreau, de asemenea, ca atât băieţii, cât şi fetele să fie perfect informaţi cu privire la contraceptivele orale – sau pilule, cum le numesc de obicei adolescenţii. Primul lucru pe care trebuie să-l ştie este că pilulele nu te protejează absolut deloc împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Aş vrea să le repet această frază de o sută de ori, pentru că foarte mulţi adolescenţi şi tineri nu realizează asta. Aud de nenumărate ori: «N-am de ce să mă tem de BTS, iau pilule» sau «N-am de ce să-mi fac griji din cauza bolilor, prietena mea ia pilule». Băieţilor le răspund astfel: «Chiar dacă ea îţi spune să nu-ţi faci griji, tu trebuie să-ţi faci şi să fugi să-ţi cumperi repede un prezervativ!»

Încerc să-i conving pe băieţi că nu-şi pun prezervativ ca să protejeze fata, ci ca să se protejeze pe ei înşiși de infecţii şi de perspectiva de a deveni taţi. Există nenumărate cazuri de bărbaţi daţi în judecată pentru pensie alimentară, care se vaită prin tribunale: «Dar mi-a spus că ia pilule!» în locul judecătorului, le-aş spune exact ce le spun şi băieţilor la ore: «E penisul vostru şi voi sunteţi responsabili pentru ceea ce face. Nu-l lăsaţi să-şi facă de cap fără prezervativ. (De aceea prezervativul mai este poreclit şi „ţinuta obligatorie de seară”.) Dacă nu vreţi să deveniţi tătici, fie nu faceţi sex, fie luaţi-vă toate măsurile de protecţie. Şi ocupaţi-vă chiar voi de asta. Majoritatea bolilor cu transmitere sexuală se vindecă; paternitatea însă durează cel puţin 18 ani.»

Nici fetele nu înţeleg întotdeauna informaţiile de bază despre pilulă. Trebuie luată zilnic, nu din când în când, şi cam la aceeaşi oră (cu o variaţie de maximum două ore). De asemenea, există medicamentele banale care

pot diminua eficacitatea pilulei. Vorbim astăzi despre cele cinci A-uri susceptibile să interacţioneze cu pilula: antihistaminicele, antiacidele, alcoolul, analgezicele şi chiar antibioticele. Şi băieţii trebuie să afle asemenea lucruri, ca să nu se mai bazeze doar pe pilulă.

Alt aspect de luat în considerare este monogamia. Din cauza imaturităţii de care dau dovadă în relaţii, adolescenţii jură prea adesea că sunt virgini (virgine) sau că au un singur partener. «Monogamia serială» – un lanţ de parteneri, schimbaţi la interval de câteva luni sau ani – e totuna pentru corpul tău cu a avea mai mulţi parteneri deodată. Dacă nu toate contactele sexuale au fost protejate cu prezervativ, riscul de a contracta BTS creşte exponenţial. Fiecare contact sexual contează, iar negarea şi minimalizarea pericolului nu ţine loc de protecţie.

Le spun mereu adolescenţilor: «Aveţi grijă de voi înşivă şi unul de altul. Nu faceţi sex când unul dintre voi nu este pregătit. Dacă aveţi îndoieli, luaţi-o la sănătoasa. Abstinenţa rămâne cea mai sigură decizie. Iar dacă sunteţi amândoi convinşi că puteţi face faţă *oricăror* consecinţe, folosiţi totuşi prezervativul. Nu câteodată, *de fiecare dată* când faceţi sex.»

«PILULA DE A DOUA ZI» (CONTRACEPŢIA DE URGENŢĂ)

Există un mijloc contraceptiv despre care atât adolescenţii, cât şi adulţii activi sexual trebuie neapărat să ştie. Deşi se numeşte «pilula de a doua zi», este vorba de fapt de patru pilule.

Dacă a făcut sex neprotejat sau dacă s-a rupt prezervativul, femeia sau adolescenta poate merge la un medic, la o clinică de specialitate sau la serviciul de urgenţă al unui spital pentru a cere acest tip de medicaţie contraceptivă. Primele două pilule trebuie luate cât mai repede posibil după contactul sexual, iar următoarele la 12 ore după primele. Toate cele patru pilule trebuie luate în cel mult 72 de ore de la contactul sexual, dar cu cât sunt luate mai devreme, cu atât vor fi mai eficiente în

prevenirea sarcinii. Cazurile de nereuşită sunt foarte, foarte rare. Dacă totuşi tratamentul contraceptiv de urgenţă nu a reuşit, sarcina incipientă nu e afectată.

Ţineţi minte că acest tip de contracepţie are la bază o doză relativ mare de hormoni, aşa că nu e recomandabil să-l folosiţi în locul metodelor contraceptive obişnuite. Cine a avut nevoie de «pilula de a doua zi», cu siguranţă că pe viitor îşi va lua mai multe măsuri de protecţie.

E de la sine înţeles că tratamentul contraceptiv de urgenţă trebuie oferit imediat victimelor violurilor.

COCA-COLA, SEX ÎN PICIOARE ŞI ALTE MITURI

Atenţie la mituri! Toate vechile poveşti şi reţete populare despre cum se împiedică sarcina sunt încă vii şi par să aibă trecere şi printre adolescenţii din zilele noastre. În caz că le-aţi uitat, daţi-mi voie să vă reamintesc câteva: dacă stai în picioare când faci sex, spermatozoizii cad afară; dacă faci sex într-un jacuzzi sau într-un lac sau într-o cadă cu apă fierbinte, apa va spăla sperma; variaţiune pe aceeaşi temă: dacă faci baie imediat după contactul sexual, apa din baie spală sperma. Încă un mit: dacă femeia urinează imediat după contactul sexual, urina spală sperma şi femeia nu rămâne gravidă. Este uimitor câţi oameni (nu numai adolescenţi, ci şi adulţi) n-au nici cea mai vagă idee despre anatomia organelor genitale. Sunt uluiţi dacă le spui că femeia are trei orificii între picioare şi îşi închipuie că ea urinează prin vagin. Alte mituri: la primul contact sexual din viaţa ei, femeia nu poate rămâne gravidă. Trebuie să ai menstruaţie ca să poţi rămâne gravidă. Dacă eşti la menstruaţie când faci sex, nu rămâi gravidă ş.a.m.d., ş.a.m.d.

Nimic din toate astea nu e adevărat! Am vrut chiar să nu le mai reamintesc în această carte, dar o fac totuşi pentru că trebuie s-o spun elevilor mei iarăşi şi iarăşi: nimic din toate astea nu e adevărat!

«Unii spun că îţi poţi amorţi penisul înmuindu-l în cocacola. E adevărat?»

Mitul cu coca-cola pare a fi deosebit de rezistent în

timp. Incredibil de mulţi băieţi mai cred şi astăzi că-şi pot anihila spermatozoizii bând cola (probabil că mulţi confundă încă sistemul digestiv cu cel reproducător) sau înmuindu-şi penisul în ea.

Când îi întreb de ce cred absurditatea asta, îmi răspund: «Cola dizolvă ţintele de metal, deci sigur omoară şi spermatozoizii.» (Mi s-a părut întotdeauna ciudat că nu le e frică să-şi introducă penisul într-un lichid care dizolvă cuie!) E adevărat, acidul din cola atacă uneori metalul. Dar spermatozoizii nu sunt făcuţi tocmai din metal.

De fapt, adolescenţii vor să creadă în cola pentru că e ieftină şi uşor de procurat. Însă ştiinţa ne-a dovedit altceva. Din cercetările efectuate asupra diverselor mărci de cola a reieşit că aceste băuturi au efect energizant asupra spermatozoizilor, care nu numai că rămân cât se poate de vii, dar îşi fac treaba încă mai repede. Spermatozoizii au un singur scop în viaţă: să găsească ovulul. Şi se achită de această sarcină excepţional de bine. Călătoresc cu iuţeala fulgerului, ajung în uter şi găsesc ovulul în câteva secunde. Ca să previi acest fenomen e nevoie de cunoştinţe şi experienţă, nu de cola.

BTS ŞI ADOLESCENŢII

Capitolul de la pagina 162 se ocupă exclusiv şi în detaliu de bolile cu transmitere sexuală. Acum nu vreau decât să vă reamintesc că trebuie să fiţi pregătiţi să discutaţi cu copiii dvs. adolescenţi despre BTS, consultaţii medicale şi tratamente, mai ales dacă bănuiţi că sunt activi sexual.

În primul rând, asiguraţi-vă că sunt vaccinaţi contra hepatitei B şi nu uitaţi că acest vaccin nu oferă protecţie împotriva altor forme de hepatită care se transmit tot prin contact sexual. În al doilea rând, asiguraţi-vă că fiul sau fiica dvs. întelegi că orice relaţie intimă cu o persoană infectată poate fi periculoasă. Şi mă refer aici nu numai la sexul vaginal, ci şi la alte activităţi sexuale – cum ar fi sexul anal, oral şi digital – care nu duc la apariţia unei sarcini. Cunosc fete care au suferit şocuri toxice severe de

pe urma unor asemenea relaţii sexuale; una dintre ele chiar a murit după ce a făcut sex digital, pentru că partenerul ei avea degetele murdare.

Adolescenţii care decid să fie activi sexual întreţin de obicei relaţii sexuale în ascuns, în tot felul de locuri nepotrivite şi fără să aibă acces la o baie sau la mijloace de protecţie. Adesea sunt sub influenţa drogurilor sau a alcoolului, ceea ce-i face incapabili să-şi poarte de grijă ori să-şi protejeze partenerul. Viaţa nu ne scuteşte de probleme în asemenea situaţii. Spermatozoizii, bacteriile şi viruşii ştiu doar că au nevoie de corpuri umane care să le ofere căldura necesară. Nu ceea ce eşti, ci ceea ce faci te pune în situaţii nedorite.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE VIAGRA

Nu cu mult timp în urmă, o mamă mi-a relatat o întâmplare care m-a pus pe gânduri. Într-o zi, fiica ei de 15 ani, care în urmă cu trei săptămâni născuse, a rugat-o să-i facă rost de nişte Viagra. Înspăimântată, mama a întrebat-o de ce crede că are nevoie de Viagra. Şi aşa a aflat că fata, încă lăuză, nu se simţea prea iubitoare şi nici prea dornică să reia relaţiile sexuale cu prietenul ei – spre exasperarea acestuia. El avusese ideea ca ea să ia Viagra, ca să-i revină libidoul!

I s-a dat atâta atenţie acestui produs la TV, în reviste şi în ziare, încât multe persoane – inclusiv adolescenţi şi copii de vârsta mică – au ajuns să creadă că e un fel de medicament-minune pentru problemele sexuale. Din păcate, ceea ce aud adolescenţii şi mulţi dintre adulţi sunt exagerări publicitare, în niciun caz informaţii ştiinţifice. Să ne mai mirăm atunci că apar neînţelegeri?

«Viagra are efect şi la femei?» «Viagra poate face rău relaţiei? Adică mai mult sex nu duce la schimbarea sentimentelor?»

Să lămurim lucrurile. Impotenţa (incapacitatea de a obţine sau a menţine erecţia) este o problemă frecventă la bărbaţii mai în vârstă. Dar şi persoanelor în vârstă le place să facă sex (nu v-aţi gândit la asta, nu-i aşa?). Viagra este

un medicament sub formă de pilule care îi ajută pe bărbaţii impotenţi să obţină erecţia. Iar dacă există persoane care şi la vârste înaintate se pot bucura de activitate sexuală, înseamnă că trebuie să ne păstrăm corpul cât mai sănătos, evitând fumatul şi alte activităţi care pun în pericol sănătatea. (Bineînţeles, nu toate cazurile de impotenţă sunt cauzate de lipsa de grijă faţă de noi înşine.)

Viagra menţine un surplus de sânge în penis, astfel încât erecţia să dureze suficient pentru producerea orgasmului şi ejaculării. Cu alte cuvinte, Viagra este un ajutor «mecanic» pentru o anumită stare fizică. Viagra nu acţionează asupra minţii, mărind dorinţa sexuală sau momentele de voluptate. Libidoul, sau dorinţa sexuală, se află în capul nostru, nu în organele noastre genitale.

Părinţii ar trebui să stimuleze gândirea critică a adolescenţilor şi copiilor mai mici: cine câştigă din vânzarea unui asemenea produs? Oare beneficiile sale compensează efectele secundare, mergând uneori până la deces? Ca întotdeauna, copiii noştri trebuie să se străduiască să rămână sănătoşi şi să ia hotărâri înţelepte, ca să nu aibă niciodată nevoie de Viagra.

ADOLESCENŢII VOR TOTUŞI SĂ DISCUTE!

În cadrul unor anchete efectuate în câteva ţări occidentale, adolescenţii şi tinerii au fost întrebaţi: «Cu cine v-ar plăcea cel mai mult să puteţi discuta despre problemele sexuale?» într-o proporţie covârşitoare, adolescenţii au răspuns «cu părinţii». Unii chiar au recunoscut că cei oarecum vinovaţi când comunicarea nu are loc sunt ei înşişi: «Mi-e teamă să pun întrebări.» Se tem că părinţii «vor sări cu gura» pe ei, «se vor supăra» sau îi vor «închide în casă».

Trebuie să recunosc că la vremea când aveam în casă trei adolescenţi trebuia să-mi muşc limba până la sânge ca să nu «sar cu gura» pe ei. Trageţi aer adânc în piept, râdeţi la glumele lor, nu le criticaţi niciodată sursele de informaţie şi prietenii, discutaţi şi, cel mai important, ascultaţi-i. Adolescenţii vor respect pentru ceea ce spun şi

vor ca părintele «să asculte totul, *de la cap la coadă*. Înainte să sară cu gura». Când este vorba despre un prieten care a făcut ceva nechibzuit sau periculos, încercaţi să vă manifestaţi simpatia înainte de a-l judeca. Ceva de genul: «Doamne, săracul copil, să păţească una ca asta!», «Şi acum ce-o să se întâmple?» Realizaţi ce compliment vă face copilul dvs. adolescent când vă îngăduie să pătrunderi în viaţa lui personală. Foarte mulţi adolescenţi simt lipsa unui adult remarcabil în viaţa lor, un adult care să le fie alături, care să-i asculte cu respect.

Ceea ce este minunat la adolescenţi – în special la cei care au fost instruiri aşa cum trebuie – e optimismul şi bucuria cu care vorbesc despre viitoarele lor relaţii şi despre căsătorie. Sunt plini de încredere în ei înşiși, n-au inhibiţii să pună întrebări; aduc în tot ceea ce fac o curiozitate sănătoasă, iar speranţele pe care şi le pun în reuşită sunt molipsitoare. Şi toate lucrurile bune acumulate în etapele anterioare le vor lua cu ei în viaţa de adulţi maturi sexual. Sunt o sursă de inspiraţie pentru noi toţi.

Un ultim sfat: chiar şi cei mai bine instruiri şi deschişi adolescenţi ar trebui să recurgă şi la studiul individual pentru a învăţa să devină maturi sexual. Cărţile pot fi foarte folositoare, şi nu văd de ce unui adolescent mai mare nu i s-ar oferi cărţi despre sănătatea sexuală a adultului. A-i da să citească o asemenea carte nu înseamnă că-i spui: «După ce ai să citeşti asta, poţi să-ţi începi viaţa sexuală.» Cu toţii avem nevoie de timp ca să devenim oameni instruiri, ca să aflăm răspunsurile întrebărilor care ne chinuie şi ca să digerăm tot ce am aflat.

Rezumat: adolescentul

Copilul dvs. trebuie să ştie următoarele la vârsta adolescenţei:

tot ceea ce au învăţat grupele de vârstă anterioare şi în plus:

folosirea corectă a mijloacelor contraceptive şi limitele eficacităţii lor informaţii detaliate despre BTS (vezi

şi pp. 151 – 160)

De asemenea, trebuie ajutat să-şi formeze:

Ideea de relaţie intimă aptitudinea de a intra într-o relaţie capacitatea de a refuza încrederea de a merge la medic (vezi pp. 161 – 167)

Adultul matur sexual

«*Poţi să ne spui ce este histerectomia*?»

«*Cum poţi să-ţi dai seama dacă ai cancer la sân*?»

«*Ce e vasectomia*?»

«*Dacă un bărbat îşi face vasectomie şi spermatozoizii nu mai pot ieşi afară, nu i se umflă testiculele foarte tare*?»

«*Puteţi să-mi explicaţi, vă rog, ce înseamnă menopauza*?»

Pe baza cunoştinţelor mele medicale şi ştiinţifice, am definit trei indicatori principali pentru maturitatea sexuală a adultului.

Există şi alţi indicatori, la fel de valabili, definiţi de psihologi şi sociologi, pe care îi voi menţiona la sfârşitul capitolului.

Primul indicator de pe lista mea este lipsa de jenă faţă de propriul corp şi capacitatea de a ne face singuri acele examinări medicale pe care medicii se aşteaptă să ni le facem. Multe femei sunt incapabile să-şi examineze o dată pe lună propriii sâni. Poate că au trecut printr-o experienţă nefericită sau au crescut într-o familie iubitoare, dar cu principii foarte rigide în privinţa sexualităţii. Aşa că să-şi palpeze sânii li se pare de neconceput: s-ar simţi pângărite, narcisiste, chiar păcătoase.

Se vorbeşte foarte puţin despre cancerul de sân la bărbaţi şi, din nefericire, rata de supravieţuire în acest caz e foarte mică în comparaţie cu a femeilor cu cancer de sân. Nu vorbim niciodată despre cancerul testicular, deşi majoritatea victimelor sunt adolescenţi şi bărbaţi foarte tineri. Ştiţi ce-mi spun băieţii dacă încerc să-i învăţ să-şi examineze testiculele? – «Ce scârbos, Meg, cum poţi să fii atât de perversă?» Chiar şi fundaţiile care se ocupă de

prevenirea cancerului distribuie rareori broşuri educative despre examinarea testiculelor. Când sunt invitată în colegii şi universităţi, vin la mine studenţi de toate vârstele după terminarea prezentării, spunându-mi ce rău le pare că nu ştiuseră până atunci de aceste lucruri pentru că avuseseră parteneri la care descoperiseră noduli (la sân sau, după caz, la testicule), dar jena îi împiedicase să le atragă atenţia. Dacă acele persoane nu se examinează singure, sau dacă se jenează să meargă la medic, viaţa lor poate fi în pericol.

Al doilea indicator de maturitate sexuală de pe lista mea este lipsa exploatării şi a abuzului în relaţiile persoanei respective. Abuzul şi exploatarea pot îmbrăca diverse forme, însă ceea ce ne preocupă pe noi, cei care lucrăm în domeniul sănătăţii sexuale, este faptul că partenerii nu vorbesc despre eventualele boli cu transmitere sexuală pe care le-au contractat. Aud deseori scuze de tipul: «Eu n-am de ce să mă tem de BTS, prietena mea e asistentă medicală» sau «prietenul meu e contabil» sau «Eu nu mă culc decât cu bărbaţi care conduc BMW-uri» sau, una care-mi place mie în mod special, «Nu am de-a face decât cu persoane pe care le întâlnesc în cele mai scumpe cluburi de noapte». Iată şi alte scuze din aceeaşi serie: «Nu fac sex decât cu studenţi», «Am cunoscut-o pe actuala mea iubită prin nişte prieteni şi nu mi-ar fi prezentat ei pe cineva bolnav!». Din păcate, bacteriile şi viruşii nu ştiu ce maşină conduci şi nici ce fel de club frecventezi. O persoană matură sexual nu ar permite ca timiditatea, jena sau un pahar de băutură în plus să-i pună în pericol viaţa.

Cel de-al treilea indicator este respectul şi înţelegerea faţă de legile, tabuurile şi limitele impuse de societate în ce priveşte sexualitatea. Indiferent cât de instruită în materie de sexualitate este o persoană, dacă va viola, va abuza ori va hărţui sexual o altă persoană nu o vom putea socoti matură sexual.

HISTERECTOMIILE ŞI VASECTOMIILE

Deloc surprinzător, tinerii nu sunt conştienţi numai de schimbările prin care trece corpul lor, ci şi de cele prin care trece corpul părinţilor lor. Primesc deseori bileţele în care sunt întrebată ce înseamnă o histerectomie şi o vasectomie; copiii îşi aud părinţii discutând astfel de lucruri şi vin la mine să-i lămuresc.

Histerectomia este relativ uşor de explicat. În primul rând, bineînţeles, trebuie date câteva informaţii despre uter. Dacă explici că este un fel de pungă sau săculeţ făcut din muşchi, mare cât patru degete puse laolaltă şi astfel construit încât să poată creşte în el un bebeluş, atunci îi ajuţi pe copii să înţeleagă că o femeie poate trăi şi fără el.

Extirparea uterului se poate face din mai multe motive şi depinde de dvs., ca părinte, câte informaţii vreţi să daţi despre necesitatea operaţiei. Secretul este să explicaţi simplu la început şi apoi să-l lăsaţi pe copil să pună întrebări. Nu uitaţi că cel mai important lucru pentru el este să fie sigur că părintele sau alt adult de care se simte legat se va face bine.

Vasectomia şi ligatura trompelor uterine sunt considerate metode permanente de contracepţie. Mulţi copii sunt curioşi cum se realizează. Când îi face unei femei o ligatură de trompe uterine, medicul taie puţin din fiecare şi leagă capetele. Ovulul este eliberat în continuare de ovar în fiecare lună. Este alcătuit numai din proteine, are mărimea unui grăunte de nisip şi se dizolvă după câteva ore. Femeia are în continuare menstruaţie şi poate întreţine relaţii sexuale. Sperma se va dizolva în uter.

Vasectomiile pot fi făcute în cabinetul medicului, după administrarea unui anestezic local. Se face o mică incizie în scrot, după care aşa-numitele *vase deferente* – canalele prin care trec spermatozoizii – sunt tăiate şi legate. Prostata va continua să producă spermă, aşa că bărbatul poate să ejaculeze ca de obicei în timpul actului sexual, doar că, după câteva săptămâni de la operaţie, sperma nu va mai conţine deloc spermatozoizi. Treptat, testiculele nu-i vor mai produce, deoarece spermatozoizii

nu mai pot fi eliminaţi. Nu uitaţi că spermatozoizii sunt microscopici şi făcuţi din proteine, aşa că sunt uşor de absorbit în corpul uman. Testiculele nu se măresc după vasectomie.

Copiii sunt curioşi să ştie şi dacă bărbaţii mai doresc să facă sex după această operaţie. E bine să le explicaţi că dorinţa e în minţile noastre, aşa că vasectomia nu o influenţează în niciun fel.

SCHIMBĂRILE DE NATURĂ SEXUALĂ LA ADULŢI

Pentru prima oară în istoria omenirii, vârsta la care majoritatea părinţilor au primul copil a început să treacă de 30 de ani.

Există apoi mulţi părinţi divorţaţi care întemeiază o nouă familie, căsătorindu-se eventual cu parteneri care au şi ei copii. Situaţia devine atunci destul de complicată, căci atât copiii soţului sau ai soţiei, cât şi copiii amândurora au nevoie de atenţia cuvenită.

La aceste categorii de părinţi se adaugă din ce în ce mai multe femei (dar şi unii bărbaţi) care pun pe primul plan cariera profesională până la o vârstă destul de avansată, după care se decid «să meargă pe cont propriu» şi să devină părinţi necăsătoriţi.

Faptul că toţi aceşti oameni devin părinţi relativ târziu înseamnă că, în momentul în care copiii lor îşi vor fi terminat pubertatea, părinţii vor începe să treacă la rândul lor prin schimbări de natură hormonală! Adolescenţii sesizează că părinţii lor trăiesc asemenea modificări, motiv pentru care îmi pun o mulţime de întrebări despre menopauză. Iar uneori întâlnesc adolescenţi care par mai maturi emoţional şi fizic decât părinţii, rudele sau profesorii lor.

«MENOPAUZA» LA BĂRBAŢI

Să vorbim mai întâi despre «menopauza» bărbaţilor. Există şi alte denumiri pentru schimbările pe care le suferă bărbaţii la mijlocul vieţii: viropauză, andropauză sau climacteriu masculin.

Se ştie că la bărbaţi, începând cu vârsta de 40 de ani,

producţia de ţestosteron intră într-un lent proces de declin. Spre deosebire de femei, bărbaţii nu încetează niciodată să producă hormonul «lor», însă scăderea nivelului de ţestosteron poate duce la modificări semnificative ale corpului. Cea mai evidentă este apariţia «burţii de vârsta a doua», dar mai sunt şi alte simptome. Din nefericire, în mintea bărbaţilor, toate reprezintă un soi de pierderi. De exemplu, bărbaţii descoperă dintr-odată că au energie mai puţină, erecţii mai puţin viguroase, păr mai puţin, răbdare mai puţină şi că dorm mai puţin (pentru că au mai multe tulburări ale somnului). Unii bărbaţi încearcă să contracareze «mai puţinul» autodepăşindu-se la serviciu sau în sala de gimnastică. Alţii capătă un fel de neastâmpăr sexual şi încearcă să câştige atenţia femeilor mai tinere. Sau simt nevoia să-şi schimbe locul de muncă, să facă o nouă facultate. În sfârşit, există unii care recurg la alcool sau la droguri ori încearcă să se impună devenind din ce în ce mai violenţi.

Închipuiţi-vă ce efect pot avea asemenea schimbări asupra copiilor lor aflaţi la vârsta adolescenţei! Mulţi adolescenţi mi-au mărturisit că se simt izolaţi, părăsiţi, neluaţi în seamă în timpul acestor crize. Prea mulţi taţi îşi disimulează problemele, nu vorbesc cu nimeni despre ele, nu şi le recunosc. Dar şi mai tragic este că iau decizii importante, cu implicaţii majore, fără să discute deloc cu soţia sau cu copiii, fără să se consulte cu cineva, ba chiar fără să-şi dea seama de gravitatea lucrurilor pe care le fac. Probabil că exemplul cel mai trist este bărbatul care îşi părăseşte soţia şi copiii pentru o femeie mult mai tânără, ca să descopere peste câteva luni sau ani că tânăra nevastă s-a plictisit de el: moment în care realizează că nu mai are pe nimeni, pentru că prima familie nu-l mai primeşte acasă. Nu e greu de imaginat ce idee despre sexualitate şi relaţia de cuplu îşi face în asemenea condiţii un adolescent. El însuşi se află la o vârstă când sănătatea sa sexuală poate fi vulnerabilă. Mult prea des, adolescenţii sunt obligaţi să apeleze tot la adolescenţi când au nevoie

de sprijin şi sfârşesc prin a avea probleme şi mai mari.

Bărbaţii şi medicii lor ar trebui să ştie mai mult despre schimbările hormonale care apar pe la mijlocul vieţii. Din fericire, se fac tot mai multe cercetări şi au început să apară pe piaţă patch-ul cu ţestosteron şi alte tratamente. Mai presus de orice, bărbaţii trebuie să înveţe să fie cinstiţi cu copiii lor. Deschideţi-vă sufletul, vorbiţi cu adolescenţii dvs. despre schimbările de natură sexuală prin care treceţi. Puneţi întrebări, consultaţi-vă cu ceilalţi, luaţi decizii cu adevărat mature cu privire la viaţa dvs. şi aveţi grijă în primul rând de copii. Nu-i împingeţi în braţele altora, care nu-i pot ajuta nici pe jumătate cât îi puteţi ajuta dvs. dacă încercaţi cu adevărat.

MENOPAUZA LA FEMEI

Unele femei trec prin perimenopauză (o perioadă de până la zece ani înainte de oprirea menstruaţie!) şi intră în menopauză fără niciun fel de simptome sau neplăceri. Nimeni nu pare să fi cunoscut însă asemenea femei – ele sunt mai degrabă un mit.

În mod normal, vârsta la care menstruaţia încetează este cuprinsă între 40 şi 59 de ani, media fiind de 51 de ani. Totuşi, în cazul femeilor fumătoare sau al celor care au suferit o histerectomie ori ligatură de trompe, menopauza se poate instala mai devreme.

Unele femei au în perimenopauză diverse «mici neplăceri», cum le numesc ele. Poate fi vorba de iritabilitate crescută, oboseală, dureri fără nicio cauză aparentă, transpiraţie mai abundentă în timpul nopţii sau o creştere a sensibilităţii la schimbările de temperatură.

Majoritatea celor care îşi califică simptomele ca «uşoare» nu consideră că a apărut vreo schimbare semnificativă în felul în care îşi trăiesc viaţa. Alte femei însă sunt de părere că nu-şi mai pot vedea de viaţa lor obişnuită la fel ca înainte. Se simt destul de incomodate de accesele de transpiraţie abundentă din timpul nopţii sau de durerile din articulaţii. O parte dintre ele sunt deosebit de îngrijorate de schimbările de ordin emoţional şi de alte

simptome sau probleme pe care le numesc «grave».

Important este ca fiecare femeie să fie lăsată să hotărască pentru sine cât de serioase sau de uşoare sunt aceste neajunsuri. Nimeni nu are dreptul să-i spună că exagerează într-o direcţie sau alta. Acestea fiind zise, o sfătuiesc să încerce întâi remedii naturale şi numai după aceea să apeleze la medici, dacă ea sau cei din jurul ei consideră necesar.

Poate că o problemă şi mai mare decât schimbările fiziologice propriu-zise este aceea a numeroaselor stereotipuri privind femeile ajunse la menopauză – majoritatea false şi nocive. Când chipul urât al sexismului şi al prejudecăţilor legate de vârstă îşi face apariţia în viaţa lor, femeile sunt cuprinse de îngrijorare şi încep să devină preocupate de corpul şi de înfăţişarea lor. Unele ajung să-şi umple fiecare clipă liberă cu exerciţii fizice, să urmeze tot felul de regimuri alimentare sau să cheltuiască sume uriaşe pe cosmetice şi chirurgie estetică.

Din nou, gândiţi-vă puţin la mesajul pe care-l primesc adolescenţii când mamele lor se află în această situaţie. Încercaţi să nu deveniri obsedată de propria dvs. înfăţişare, refuzându-le copiilor atenţia şi sprijinul de care mai au încă nevoie. Fiţi conştientă de exemplul de comportament pe care-l daţi copiilor dvs. Citiţi cărţi despre menopauză, menţineţi-vă mintea în formă, învăţări să vă bucuraţi de schimbările prin care treceţi, deveniţi un consumator informat al serviciilor medicale de care s-ar putea să aveţi nevoie şi, din nou, nu vă îndepărtaţi de copiii aflaţi la vârsta adolescenţei şi nu-i abandonaţi în situaţii vulnerabile. Dar, mai ales, nu vă temeţi să vorbiţi cu ei despre schimbările sexuale prin care treceţi.

SUNTEŢI UN ADULT MATUR SEXUAL?

Sunt convinsă că aţi acceptat deja ideea că a fi adult nu înseamnă neapărat că eşti şi matur sexual. Dar dvs. înşi vă cum sunteţi?

La începutul acestei secţiuni, am enumerat criteriile pe care le folosesc eu însămi pentru a evalua gradul de

maturitate sexuală. Lista de mai jos conţine câţiva indicatori utilizaţi de psihologi şi sociologi în acelaşi scop.

Bineînţeles, fie şi simplul fapt că citiţi cartea de faţă dovedeşte că vă aflaţi departe pe drumul care duce la maturitatea sexuală. Să presupunem însă că aţi fi văzut această carte undeva şi că v-ar fi apucat râsul sau aţi fi glumit într-un anumit fel pe seama ei – asta ar însemna că aţi rămas blocat la nivelul umorului de toaletă. Dacă această carte v-ar fi făcut să roşiţi sau vi s-ar fi părut dezgustătoare, ar însemna că aţi rămas la nivelul vârstei intermediare. Iar dacă v-aţi spus în sinea dvs. că n-aveţi nevoie de aşa ceva, că ştiţi deja totul, ar însemna că aţi rămas la nivelul adolescenţei.

Indiferent unde vă aflaţi, nu o luaţi prea în tragic, ci porniţi în căutarea a noi şi noi informaţii. Şi nu vă temeţi să profitaţi de orice «ocazie didactică» pentru a vă ajuta copiii să se maturizeze odată cu dvs.

Adultul

1. Persoanele mature sexual sunt capabile să participe deplin şi cu bucurie într-o relaţie sexuală, având grijă şi respect faţă de partener. Dar pot rămâne şi singure. Nu au nevoie de sex ca să se simtă fiinţe complete.

2. Persoanele mature sexual îşi acceptă sexul, orientarea sexuală şi statutul în societate cu încredere de sine şi mulţumire. Nu au sentimente de amărăciune sau impulsuri agresive.

3. Deoarece persoanele mature din punct de vedere sexual au cele două trăsături de mai sus şi ca atare se simt în siguranţă, ele pot alimenta sentimente similare şi îi pot încuraja pe toţi cei din jur.

Cum devii însărcinată fără să faci sex

«*Cum se fac copii în eprubetă*?»

«*O fată poate rămâne gravidă fără să facă sex*?»

«*Cum îşi scot bărbaţii sperma din corp la o bancă de spermă*?»

«*Dacă o femeie e lesbiană, cum poate face copii*?»

«*Poţi trece oul din corpul tău în corpul altei femei*?»

Soacra mea, o englezoaică, era o persoană extraordinară care m-a sprijinit din prima clipă în care ne-am cunoscut, atât ca noră, cât şi ca femeie stăpână pe propria-i soartă. L-am cunoscut pe fiul ei la Philadelphia, unde lucram amândoi, iar după aceea ne-am mutat în Anglia. Acolo mă simţeam deseori intimidată de mediul cultural, de profesorii cu care lucra soţul meu, de familiile lor. Însă soacra mea îmi spunea mereu: «Nu uita niciodată că toţi am fost concepuţi şi aduşi pe lume în acelaşi fel.» Asta se întâmpla la începutul anilor ’60. De atunci lucrurile s-au schimbat: nu toţi copiii sunt concepuţi la fel.

Este adevărat că unele metode alternative de concepţie sunt vechi de când lumea. Din Biblie aflăm despre femei care aduceau pe lume copii pentru surorile lor. În multe culturi şi credinţe antice ori mai puţin antice, adulţii bărbaţi erau răspunzători de toţi copiii şi de toate femeile din familie. Dacă îi murea fratele, bărbatul avea obligaţia să-i poarte de grijă cumnatei lui văduve, ba chiar s-o însămânţeze, astfel ca ea şi copiii să rămână în familie. Cât priveşte conceperea copiilor prin inseminare artificială, probabil că principiul acestei metode a fost descoperit cu sute, poate mii de ani înainte de inventarea instrumentelor speciale folosite astăzi. În momentul de faţă, copiii pot fi concepuţi pe mai multe căi, unele implicând asistenţă medicală specializată, altele nu.

În discuţiile mele cu tinerii, mai ales cele din ultimii ani, am descoperit că majoritatea ştiu câte ceva despre copiii concepuţi în eprubetă, despre mamele purtătoare şi însămânţarea artificială. Ei aud despre aceste lucruri la televizor, citesc despre ele (uneori în ziarele de scandal) şi fac schimb de informaţii cu colegii şi prietenii. În aproape fiecare şcoală, există copii care sunt perfect conştienţi că nu au fost concepuţi prin act sexual; ştiu toate detaliile concepţiei lor şi sunt foarte dornici să împărtăşească celorlalţi ceea ce ştiu.

BĂNCILE DE SPERMĂ

Un punct la care copiii par să aibă nevoie de lămuriri este modul în care funcţionează o bancă de spermă. Cu toţii înclină să creadă că există bănci de spermă în fiecare localitate şi că ele funcţionează ca sucursalele unei bănci obişnuite: oricine poate să intre înăuntru ca să depoziteze spermă sau, la nevoie, să şi-o ceară înapoi.

Este bine să li se explice că există puţine bănci de spermă, că ele se află la distanţe mari unele de altele, de obicei în marile spitale universitare, şi că acolo n-au acces decât specialiştii. Şi nu arată deloc ca o bancă în care îţi depui economiile: e vorba de nişte cilindri de oţel inoxidabil de mărimea unei canistre, păstraţi la gheaţă, care conţin spermă. Asta e tot: nici eleganţă, nici minunăţii arhitectonice.

COPII CONCEPUŢI ÎN EPRUBETĂ

Altă idee greşită frecvent întâlnită la copii este generată de folosirea în mass-media a expresiei «copii concepuţi în eprubetă». În primul rând, sperma şi ovulul nu ajung niciodată într-o eprubetă. Medicii folosesc de regulă nişte recipiente de sticlă numite vase Petri. În al doilea rând, sperma şi ovulul se află într-un astfel de recipient, pus la rândul său într-un incubator, numai câteva ore, în niciun caz săptămâni. (Denumirea ştiinţifică a procesului este «fertilizare in vitro».) Odată ce s-a realizat fertilizarea ovulului, acesta este plasat de doctor, prin vagin, în uterul femeii. După aceea nu mai rămâne decât să sperăm că sarcina va avea o evoluţie normală. Copilul nu creşte în niciun caz într-o eprubetă!

SINCERITATEA ŞI LIMITELE El

Având în vedere că mulţi părinţi discută despre încercările, eşecurile şi succesele lor legate de concepţia unui copil atât cu adulţii din cercul lor de prieteni sau din familie, cât şi cu copiii lor, mi se pare că e mai prudent să fim sinceri.

În zilele noastre, toţi părinţii ar trebui să fie pregătiţi să primească întrebări de la copiii lor, ştiind însă că aceştia pot povesti mai departe cele auzite. Când un copil se

întoarce de la şcoală spunând că mama lui Billy e gravidă, ar trebui să-i dăm de înţeles că nu-l priveşte şi nu priveşte pe nimeni cum s-a întâmplat acest lucru. Un părinte matur şi responsabil nu-şi arată curiozitatea şi nici nu se lansează în bârfe împreună cu copilul, chiar dacă ştie amănunte despre mama sau tatăl lui Billy care să sugereze că nu era posibilă o concepţie obişnuită. Repet: un astfel de lucru nu priveşte pe nimeni! Este o chestiune personală şi, dacă mama lui Billy nu vrea s-o împărtăşească şi altora, e dreptul ei.

Curiozitatea e normală, bineînţeles, iar copilul dvs. poate să pună întrebări de tipul: «Păi cum poate să facă un copil dacă n-are bărbat?» îi puteţi da un răspuns general, nu trebuie să-i spuneţi ce s-a petrecut exact cu vecina dvs.

Vă rog, nu uitaţi să-i învăţaţi pe copii bunele maniere şi nevoia de a respecta limitele. La răspunsul dinainte aţi putea adăuga că n-ar fi politicos să meargă la şcoală şi să discute despre ceea ce a aflat cu toţi colegii. Lăudaţi-vă copilul pentru întrebările pe care vi le pune, însă pretindeţi în schimb bune maniere.

Poveşti adevărate într-o clasă de copii de opt-nouă ani, învăţătoarea mă prezintă şi le explică elevilor că voi vorbi despre corpul uman, adăugând că, ori de câte ori doresc să mă întrebe ceva, să ridice mâna.

O fetiţă ridică imediat mâna şi întreabă: «Femeile trebuie neapărat să aibă soţ ca să facă un bebeluş?»

Înainte ca eu să apuc să deschid gura, un băieţel îi strigă: «Bineînţeles că trebuie! Altfel cine le-ar mai duce cu maşina la spital?»

Sunt însă chestiuni chiar mai delicate. Să le spunem sau nu copiilor noştri cum au fost concepuţi? Când ar trebui să le spunem? La câtă lume să mai spunem şi cum să procedăm? Cu ani în urmă, adopţia unui copil era învăluită în cel mai adânc mister. Între timp, s-a descoperit cât de dăunătoare poate fi această practică. Acum nimeni nu mai adoptă un copil în secret şi privim chestiunea cu infinit mai multă maturitate.

În schimb, metodele alternative de concepţie sunt deocamdată în fază de pionierat, la fel şi ideile asupra felului în care să le spunem copiilor despre ele. Nu cred că există răspunsuri universal valabile la întrebările de mai sus – nu încă. Dar sunt convinsă că secretele de familie nu sunt o idee bună. Judecând după toate poveştile adevărate care mi s-au spus, cel mai bine este să fii sincer cu copilul tău, şi asta de când e foarte mic.

Dacă vă amintiţi, când vorbeam despre copiii între doi şi patru ani spuneam că ei acceptă noile informaţii ca nişte mici oameni de ştiinţă – doar faptele pure, fără bagaj emoţional. Dacă îi spuneţi copilului dvs. de trei sau patru ani că l-a adus barza sau că tati l-a găsit la piaţă, el va accepta minciuna exact la fel cum acceptă adevărul. Aşa că ce rost are să-l minţim sau să ne ferim de întrebări?

Nici cu copiii între cinci şi opt ani nu e prea greu, din cauza interesului lor pentru detalii tehnice. Minţile lor de mici ingineri intră în funcţiune şi acceptă foarte uşor informaţia faptică. Nu lăsaţi nimic din bagajul dvs. emoţional să vă influenţeze prezentarea, transmiteţi-le faptele ca atare şi atât.

Dacă aşteptaţi să treacă de nouă-zece ani pentru a le spune adevărul, copiii se simt adesea trădaţi. Pot fi supăraţi că nu le-aţi spus mai devreme sau revoltaţi că viaţa lor până în acel moment pare dintr-odată o minciună. Sau sunt atât de şocaţi şi jenaţi, încât nu mai pun întrebări, iar ele îi vor tortura apoi ani de-a rândul. Se mai poate întâmpla să audă în familie bârfe sau să le spună cineva, în mare secret, povestea adevărată, sau nişte zvonuri care circulă printre vecini să ajungă şi la urechile lor de copii. Ca părinte, e preferabil să fiţi cel dintâi care-i spune copilului dvs. adevărul; nu-i lăsaţi pe vecini să v-o ia înainte.

Ce anume ar trebui să-i spuneţi este altă întrebare fără un răspuns universal valabil. Oricum, e bine să începeţi cu informaţii de bază. Ceva de genul: «Tatăl tău nu avea suficienţi spermatozoizi şi am rugat un doctor să

ne ajute să găsim un donator ca să te avem pe tine» sau «Voiam să am un copil, dar nu aveam soţ, aşa că un doctor m-a ajutat să obţin nişte spermatozoizi de la un bărbat.» Şi ar fi bine să-i mai spuneţi copilului că atunci când sperma provine de la un donator, regulile prevăd ca el să rămână necunoscut, dar dvs. Îi sunteţi profund recunoscătoare acelui bărbat generos.

Când se ştie cine este donatorul spermatozoizilor sau al ovulului, cel mai bine ar fi ca părinţii să hotărască înainte de inseminare dacă îi vor spune acest lucru copilului, precum şi dacă donatorul ori mama purtătoare va face parte sau nu din viaţa copilului. Am auzit multe, foarte multe poveşti de la părinţi cu privire la cine a fost donatorul: un prieten (homosexual sau nu), o rudă, un om aproape străin, o cunoştinţă aleasă pentru atributele sale fizice etc. Sfatul cel mai bun pe care-l pot da este să fiţi sinceri şi pregătiţi să vă sprijiniţi copilul dacă se va întâmpla ca povestea să-i fie spusă de cei din jur.

Nu ne putem aştepta de la un copil să-şi păstreze întotdeauna încrederea de sine în faţa unor remarci necugetate şi pline de cruzime, mai ales dacă vin de la alţi copii. Vor exista cu siguranţă oameni lipsiţi de bună-creştere şi egoişti, care, din pură curiozitate, vor pune întrebări. Dar dacă dvs. vă dovediţi curajul şi maturitatea, copilul va putea să vă urmeze exemplul.

Partea a doua

ÎNTREBĂRILE COPIILOR

Cum răspundem fără ocolişuri la întrebările copiilor

«*De ce cred oamenii că e bine să te uiţi la femei goale, dar că nu e frumos să te uiţi la bărbaţi goi*?»

«*Ce-i aia sex oral*?»

«*Cum fac dragoste homosexualii*?»

«*Cât de des fac sex un prieten şi o prietenă*?»

«*Dacă te masturbezi poţi păţi ceva rău*?»

Nu cred că există răspunsuri «corecte» unice la întrebările personale pe care copiii sau adolescenţii le pun părinţilor lor. Răspunsurile depind foarte mult de vârsta

copilului şi de măsura în care părintele se simte în largul lui. Copiii şi adolescenţii de astăzi pun întrebări pe care noi nu le-am fi pus *niciodată* părinţilor noştri; teama că părinţii s-ar fi putut înfuria pe noi ne făcea să păstrăm tăcerea, chiar dacă ne interesau aceleaşi lucruri.

Luaţi întrebările copiilor ca pe nişte complimente. Ţineţi cont că nu v-ar pune acele întrebări dacă s-ar aştepta să vă supăraţi. În primul rând, întoarceţi complimentul: «Mă bucur că ţi-a fost uşor să-mi pui întrebarea asta. Să nu crezi cumva că sunt supărat (supărată) pe tine, dar am nevoie de un pic de timp ca să-ţi răspund, aşa că ai răbdare până găsesc răspunsul cel mai bun.»

Să trecem în revistă câteva dintre întrebările personale pe care le pot pune copiii şi adolescenţii.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII VIRGIN (VIRGINĂ)?

Puteţi începe întrebând cu blândeţe, pe un ton firesc: «Unde ai auzit cuvântul?» sau «Ce crezi tu că înseamnă?» Nu râdeţi şi nu tachinaţi niciodată un copil care a înţeles greşit ce înseamnă un cuvânt.

Un răspuns bun ar putea fi: «Virgin sau virgină este cineva care nu a făcut sex niciodată.» Dacă totul a pornit de la nişte glume la şcoală despre cine e sau nu e virgin, subliniaţi cât este de nepoliticos să râzi de asemenea lucruri, mai ales dacă unii copii n-au curajul să întrebe acasă ce înseamnă cuvântul respectiv, aşa cum a făcut copilul dvs.

Există, din păcate, profesori care reacţionează exagerat la genul acesta de glume între copii. Un dascăl mai matur ar înţelege curiozitatea copiilor şi confuzia care domneşte câteodată în mintea lor. O reacţie sănătoasă ar fi să explicăm calm şi concis întregii clase sau întregului grup că există descrieri ştiinţifice pentru acel cuvânt în orice dicţionar. Citiţi-le definiţia cu voce tare şi apoi spuneţi-le că purtarea lor a fost nepotrivită. Acum, după ce au studiat acel cuvânt «ca nişte oameni de ştiinţă», nu trebuie să mai repete vreodată ce au făcut. Punct!

Poveşti adevărate

Un băiat de zece ani: «Am căutat în dicţionarul de acasă cuvântul sex.» Meg: «Foarte bine ai făcut!»

Băiatul: «Şi după aia l-am căutat şi în dicţionarul de la şcoală şi era şi acolo!»

«Dacă te uiţi în dicţionar la cuvintele sexuale, înseamnă că eşti pervers?»

TU ŞI CU MAMI (TATI) MAI FACEŢI SEX?

Vă rog nu uitaţi să lăudaţi activitatea sexuală dintr-o căsătorie sănătoasă. Şi nu ascundeţi copiilor că dvs., părinţii lui, faceţi sex. Copiii trebuie să ştie că părinţii care se iubesc adoră să facă sex.

Întâlnesc foarte des copii care sunt destul de siguri că părinţii lor fac *încă* sex. Mulţi vin tiptil-tiptil şi îi surprind îmbrăţişându-se pe canapeaua din living sau se trezesc noaptea şi aud zgomotele sau, în timp ce părinţii îi cred în faţa televizorului, la desenele animate de sâmbătă dimineaţa (oare nu pentru asta s-au inventat desenele animate de sâmbătă dimineaţa?), ei se strecoară pe furiş și trag cu ochiul în dormitorul lor. Sunt plini de nelinişte când îmi vorbesc despre ce-au văzut ori au auzit: «De ce fac chestia aia, nu sunt prea bătrâni – sau sunt cumva perverşi?» Când le spun cât de norocoşi sunt că au părinţi care se iubesc şi că sper pentru ei ca părinţii lor să facă sex toată viaţa, toată neliniştea dispare şi nişte zâmbete uriaşe de uşurare şi mândrie le luminează faţa.

«După ce te căsătoreşti mai faci sex? Dar după 50 de ani?» «Părinţii mei au peste 40 de ani şi fac sex tot timpul! Nu e criminal ce fac? Eu aşa cred.»

Sigur că le mai spun şi altceva: «Unii băieţi şi fete au mame şi tătici divorţaţi sau care nu mai trăiesc împreună, şi aceşti părinţi nu mai fac sex. Dar mamele şi tăticii lor speră că într-o zi vor găsi pe altcineva pe care să-l iubească şi de care să fie iubiţi şi cu care să facă sex, pentru că majoritatea adulţilor cred că a face sex cu cineva pe care-l iubeşti este un lucru minunat.» Aceste explicaţii sunt o uşurare şi pentru copiii din clasă rămaşi cu un

singur părinte, care nu are, poate, nicio relaţie apropiată în perioada respectivă.

Când copiii mici află despre activitatea sexuală a părinţilor, mulţi spun: «Uau, păi nu mă chemi şi pe mine data viitoare când tu şi tata faceţi sex?» Majoritatea părinţilor răspund «nu» fără să stea pe gânduri, ceea ce este o reacţie cât se poate de potrivită. Explicaţi-le apoi că e normal să fie curioşi, dar că a face sex e ceva intim. Amintiţi-vă că aveţi umor şi adăugaţi: «Când o să te căsătoreşti, nici eu n-o să-ţi cer să mă chemi când faci tu dragoste.»

TU ŞI CU TATA FACEŢI SEX ORAL?

CU CÂŢI BĂRBAŢI TE-AI SĂRUTAT CU LIMBA?

ERAI VIRGINĂ CÂND TE-AI MĂRITAT?

Când vi se pun asemenea întrebări, răspunsul depinde foarte mult de gradul în care ţineţi la propria dvs. intimitate. Copiii au o stranie capacitate de a detecta minciunile, aşa că nu-i minţiţi. Poate că vi se va părea potrivit să le spuneţi: «Nu prea-mi place să discut despre viaţa mea sexuală. Când vei fi adult, promit să nu te întreb nici eu despre a ta.» Dar nu uitaţi să le spuneţi că e normal ca ei să fie curioşi: «Nu sunt deloc supărată pe tine că m-ai întrebat. Şi eu mi-am pus aceleaşi întrebări despre părinţii mei când eram ca tine, dar cred că astfel de lucruri ţin de viaţa privată a fiecăruia.»

Alţi părinţi vor găsi poate de cuviinţă să spună câte ceva despre activitatea lor sexuală de dinainte sau de după căsătorie. De pildă: «Nu, nu eram virgină când ne-am căsătorit, dar lucrurile stăteau cu totul altfel pe vremea aceea. Nu ştiam că există SIDA sau chlamidia. Acum se ştie că există boli cu transmitere sexuală care îţi pot pune în pericol viaţa şi care de multe ori n-au simptome deloc, aşa că ar fi bine să mai discutăm despre asta.»

Poate că ar trebui să discutaţi despre faptul că televiziunea şi filmele propagă ideea cum că un tânăr care nu face sex este un mototol sau un ratat, dar nu amintesc decât rareori despre implicarea emoţională. Câte dintre

perechile pe care le vedem în filme făcând sex pentru prima oară nu se vor destrăma? Fetele se plâng întotdeauna că băieţii le părăsesc după ce ele acceptă să facă sex cu ei. Vechea zicală «Băieţii oferă dragoste ca să capete sex, iar fetele oferă sex ca să capete dragoste» este încă valabilă.

«Este OK să faci sex oral?» «în fiecare film actorii fac sex. De ce actriţa nu face copii după aceea?»

Daţi dovadă de bunăvoinţă în aceste conversaţii cu adolescenţii. S-ar putea să vă fi pus asemenea întrebări pentru că ei sau prietenii lor (fiind beţi la o petrecere) au fost exploataţi sexual.

Deseori, copiii nu vă întreabă de fapt despre viaţa dvs. personală. Adevăratele lor întrebări sunt: «Este OK dacă săruţi cu limba?», «Sunt în pericol dacă fac sex la vârsta mea?», «Poţi să vorbeşti cu mine cinstit despre sexul oral?»

OAMENII PARALIZAŢI POT FACE SEX?

Această întrebare se naşte în mintea oamenilor de orice vârstă când ştirile despre persoane infirme ajung pe prima pagină a ziarelor. E suficient să ne gândim la tragicul accident, relativ recent, în care a fost implicat Cristopher Reeves (Superman). Adulţii nu-şi exprimă de obicei curiozitatea cu voce tare, însă copiii o fac.

Există persoane cu infirmităţi grave care nu şi-au pierdut deloc funcţiile sexuale şi sunt capabile (eventual asistate) să facă sex şi să se reproducă. Dar există şi persoane infirme care nu pot face sex. În ce mă priveşte, respect chiar şi o astfel de întrebare din partea copiilor; curiozitatea lor este normală. Le explic că totul depinde de natura infirmităţii. Oricum, nu poţi să-ţi dai seama doar uitându-te la cineva care merge în cârje ori în cărucior sau are altă deficienţă vizibilă. Doctorii şi asistentele medicale pot ajuta persoanele cu asemenea probleme să-şi depăşească limitările fizice şi să poată face sex ori să aibă copii.

Le mai atrag totuşi atenţia copiilor că, deşi sunt

foarte încântată că au avut destulă încredere în mine («profa de sex») ca să mă întrebe aşa ceva, n-ar fi deloc politicos s-o întrebe şi pe persoana în cauză. Încurajaţi empatia: «Nici vouă nu v-ar plăcea să vi se pună o întrebare atât de personală, nu-i aşa?»

CE ESTE ORGASMUL?

Orgasmul la bărbaţi este uşor de explicat. Aţi putea încerca astfel: «Un bărbat are orgasm atunci când penisul lui este în erecţie şi ejaculează spermă. În acel moment simte o plăcere foarte mare, după care penisul i se relaxează şi el însuşi se simte foarte relaxat.»

«De ce scot oamenii sunetele alea când fac sex?»

«Am văzut în filme cum bărbatul sărută sânii femeii şi ea începe să geamă foarte tare. Am încercat şi eu cu prietena mea, însă ea n-a scos niciun sunet. De ce?»

Când este vorba de femei, orgasmul e mult mai greu de explicat, principalul motiv fiind că nu poţi axa descrierea pe un eveniment observabil de tipul ejaculării – deşi există femei care se simt foarte ude în zona genitală, ba chiar pot avea un fel de ejaculare de fluid vaginal. Unele cărţi încearcă să explice copiilor ce este orgasmul feminin făcând o paralelă cu tensiunea crescândă pe care o simţi când îţi vine să strănuţi: în cele din urmă, te eliberezi de tensiune prin strănut. Eu ţin să adaug de fiecare dată că «un orgasm e o senzaţie de un milion de ori mai plăcută decât un strănut».

Le-aş atrage atenţia în mod special părinţilor asupra legăturii care se face între orgasm şi sunetele pe care le produce persoana în cauză. Mult prea mulţi copii şi adolescenţi din zilele noastre cad victime stereotipurilor despre orgasm promovate de realizatorii de filme. În aceste reprezentări ridicole ale actului sexual, există o mulţime de zgomote – gemete, respiraţie grea, mârâieli, suspine, strigăte, chiar şi urlete. M-am pomenit cu copii care întrebau: «De ce urlă femeia când o faci cu ea?», «De ce gem oamenii când fac dragoste?» sau chiar «De ce trebuie să baţi femeia înainte să te culci cu ea?»

Vă rog să vorbiţi neapărat cu copiii dvs. despre aceste clişee în reprezentarea actului sexual – despre modul în care realizatorii de filme exagerează doar pentru a fascina spectatorii. Există chiar şi adulţi care cred în aceste stereotipuri şi ajung să strige şi să urle pentru că îşi închipuie că aşa trebuie. Este trist să constări câţi oameni cred că versiunea hollywoodiană reprezintă standardul absolut. Explicaţi-le adolescenţilor dvs. ce înseamnă pentru nişte adulţi maturi sexual şi sănătoşi să faci dragoste. Nu e în niciun caz o competiţie, nu e un maraton şi nu implică performanţe prin care să câştigi un premiu Oscar.

CE ÎNSEAMNĂ GAY ŞI LESBI? CUM FAC EI SEX?

DE CE SUNT UNII OAMENI GAY?

Au fost odată ca niciodată în istoria omenirii şi perioade întunecate, când gemenii sau tripleţii erau ucişi pentru că se credea că aduc ghinion. Sau când copiii stângaci din naştere erau bătuţi ori omorâţi pentru că se credea că sunt posedaţi de diavol. Sau când copiii cu părul roşu erau abandonaţi pentru că se credea că sunt «draci»... în zilele noastre, toate aceste obiceiuri barbare sunt considerate superstiţii absurde. Ne-am maturizat suficient ca să înţelegem că aproximativ 10% dintre oameni se nasc stângaci, cu părul roşu sau dintr-o sarcină multiplă.

Nu cred că foloseşte la ceva să analizăm pe toate feţele întrebarea de ce sunt unii oameni homosexuali. Cel mai bun răspuns pe care-l poate da pentru început un părinte ar fi următorul: «Nimeni nu ştie exact de ce unii oameni sunt homosexuali, la fel cum nimeni nu ştie de ce unii oameni sunt stângaci. Fiecare persoană este în primul rând o fiinţă umană.» Ar fi bine să adăugaţi că mai demult se credea că homosexualitatea e «provocată» de lucruri petrecute în copilărie, ca de exemplu absenţa tatălui, o lipsă de hormoni sau un abuz sexual. Acum se ştie că homosexualitatea nu este ceva de care te «îmbolnăveşti», iar mulţi bărbaţi homosexuali şi unele lesbiene cred că s-

au născut cu această orientare sexuală. Unii oameni aleg să trăiască într-un cuplu homosexual sau într-o comunitate de homosexuali din diverse cauze, cum ar fi experienţa abuzului sexual, a izolării ş.a.m.d. Dar lucrul cel mai important pe care sper că părinţii îl vor spune

«Cum poţi să-ţi dai seama dacă cineva e gay?»

«Cu ce fac sex homosexualii şi lesbienele?»

«Dacă ai o relaţie sexuală cu cineva de acelaşi sex poţi să iei BTS?»

copiilor este că oricare dintre noi are dreptul să se numească aşa cum doreşte. Nimeni nu are dreptul să ne dea porecle sau să ne discrimineze pe considerente de orientare sexuală, rasă, religie sau orice altceva.

Odată ce am respectat dreptul elevilor mei de a mă întreba de ce unii oameni sunt homosexuali şi am încercat să lămuresc pe scurt această problemă, obişnuiesc să revin, spunându-le: «Cui îi pasă de ce sunt ei homosexuali? Ceea ce face fiecare în dormitorul său este exclusiv treaba sa.» Vreau să le menţin vie curiozitatea naturală, dar vreau să-i învăţ şi ce este buna-cuviinţă. Nu vreau ca unii să fie nedreptăţiţi şi nu mai vreau s-aud de sinucideri ori de disperări provocate de orientarea sexuală. Aşa cum îmi spunea un adolescent: «De ce aş *alege* să fiu homosexual într-o lume de heterosexuali? Riscul să mă îmbolnăvesc de BTS, să mă sinucid, să ajung dependent de droguri ori de băutură este mai mare decât în orice alt grup. Nu am ales, pur şi simplu aşa *sunt*!»

Visul meu este ca noi, fiinţele umane, să dăm dovadă în cel mai scurt timp de mai multă maturitate în privinţa celor care se nasc cu o orientare homosexuală sau bisexuală. Spun «în cel mai scurt timp» pentru că homofobia ne ucide copiii, indiferent de orientarea lor sexuală. Sinuciderile înregistrate în rândul adolescenţilor şi adulţilor tineri au adesea drept cauză temerile legate de orientarea sexuală – temeri exacerbate de presiunea homofobă, de manifestări de ură şi violenţă, de glume şi de sforăitoarele luări de poziţie ale unor persoane publice.

Numărul cazurilor de cancer testicular este în creştere în rândul adolescenţilor şi tinerilor care se tem să se autoexamineze: «Dacă îmi ating organele genitale înseamnă că sunt homosexual!» Prea mulţi adolescenţi încearcă să demonstreze că sunt bărbaţi adevăraţi, respectiv femei adevărate, angajându-se în relaţii sexuale – sau chiar, în cazul fetelor, rămânând însărcinate – cu mult înainte de-a fi pregătiţi să-şi asume aceste responsabilităţi.

Cu cât copilul este mai mic când părintele îi răspunde la astfel de întrebări, cu atât mai uşor va fi pentru el să primească noile informaţii «ca un om de ştiinţă», adică fără prejudecăţi. Iată un mod de a răspunde întrebărilor unui copil de vârstă mai mică: «Pe unii îi interesează, când devin oameni mari, să facă dragoste numai cu cineva de sex opus, iar pe alţii, tot când devin oameni mari, îi interesează să facă dragoste cu cei de acelaşi sex cu ei. Unui bărbat homosexual îi place să se îndrăgostească de alt bărbat homosexual, iar unei femei lesbiene – de altă femeie lesbiană.»

Copiii sub şapte-opt ani ridică de obicei din umeri la un asemenea răspuns şi apoi întreabă «Ce mâncărică avem azi la prânz?». Copiii mai mari reacţionează altfel: «Dar *cum* o fac?» Adevărul este că am avut şi persoane de 85 de ani care mi-au pus întrebarea asta! Iată un posibil răspuns: «Există patru feluri de a face sex. Unul este sexul vaginal; altul este sexul oral; mai există sexul anal şi, în sfârşit, sexul digital. Cei mai mulţi homosexuali nu fac decât sex oral, iar unora le place să facă sex anal. Dar să ştiţi că există şi mulţi heterosexuali care practică sexul anal.»

Majoritatea copiilor spun «Aoleu, ce scârbos!» când le vorbeşti despre cele patru feluri de a face sex. Un bun răspuns poate fi: «Mă bucur că la vârsta voastră găsiţi aceste lucruri scârboase; de fapt, copiii nici nu trebuie să facă sex. Dar chiar şi când veţi fi mari, nu trebuie să faceţi niciunul din lucrurile astea dacă nu doriţi. *Cine spune* nu *trebuie ascultat întotdeauna*!»

Poveşti adevărate

Un copil de 11 ani stă de vorbă cu părinţii: «Ce chestii fac homosexualii pe care mamele şi taţii nu le fac – şi după aia homosexualii iau SIDA şi alte boli?»

Părinţii îi răspund: «Nu de la ce fac o păţesc. Şi ei, la fel ca şi noi, dau de necaz dacă fac sex fără să se protejeze, indiferent ce fel de sex fac.»

Ar fi bine să le atrageţi atenţia copiilor peste şapte-opt ani şi adolescenţilor că, deşi o femeie rămâne însărcinată numai dacă

«Când cunoşti un gay, cum trebuie să te porţi? Poţi să rămâi prieten cu el? Poţi să-i spui că ţie nu-ţi plac tipii gay?»

spermatozoizii bărbatului intră în vagin, oricine, bărbat sau femeie, se poate infecta cu BTS în gură, gât, ochi, anus sau vagin, iar aceste infecţii îţi pot pune în pericol viaţa. Mi se rupe inima când aud tineri spunând că numai homosexualii pot lua SIDA pentru că fac sex anal, nu şi heterosexualii; sau că vegetaţiile (condiloamele) se dezvoltă numai pe mucoasele genitale; sau că sindromul şocului toxic e provocat numai de tampoanele vaginale. Majoritatea bolilor cu transmitere sexuală se răspândesc pe orice mucoasă a corpului – şi puţin le pasă bacteriilor de orientarea sexuală a persoanei respective! Ceea ce le interesează pe ele sunt corpurile umane care să le ofere căldură şi umezeală.

O bună «ocazie didactică» se iveşte atunci când copilul îşi manifestă neliniştea că ar putea fi «agăţat» de un homosexual (sau de o lesbiană) dintre prietenii ori cunoştinţele sale. Puteţi începe prin a discuta cu copilul dvs. cât de dificil trebuie să fie pentru homosexuali să-şi manifeste orientarea sexuală într-o societate homofobă. Dacă ar putea s-o facă, atunci ar şti cine le pot fi parteneri. Dar cum cei mai mulţi nu sunt «pe faţă» homosexuali, se poate întâmpla să facă propuneri unor persoane heterosexuale. Sfătuiţi-l pe copilul dvs. adolescent sau chiar tânăr adult să reacţioneze exact aşa cum ar reacţiona dacă ar fi abordat de o persoană heterosexuală: «îmi pare

rău, dar nu mă interesează o relaţie sexuală cu tine.» Dacă simte nevoia, poate să adauge: «îmi eşti simpatic şi aş vrea să rămânem prieteni, dar să ştii că eu sunt heterosexual.»

Unii adolescenţi se tem că dacă au fost abordaţi (sau abuzaţi) de către o persoană de acelaşi sex înseamnă că sunt şi ei homosexuali. Aud deseori tineri care îşi manifestă această îngrijorare: «Ce-o fi văzut oare la mine de-a crezut că sunt ho-Cum răspundem fără ocolişuri la întrebările copiilor /135 mosexual (sau lesbiană)? Fac ceva rău, trimit semnale greşite? Ştiu alţii un secret despre mine, ceva ce eu nu ştiu? Ce mă fac dacă încep să mă simt atras de un prieten, un profesor sau altcineva de acelaşi sex?»

Cred că este interesant să ştiţi ce mi-au povestit doi prieteni ai mei foarte buni care fuseseră chinuiţi în adolescenţă de aceleaşi dileme. Era vară şi amândoi băieţii se aflau într-o tabără organizată de diverse confesiuni religioase. Obsedaţi de gândul că ar putea fi homosexuali, s-au hotărât în cele din urmă să se sfătuiască fiecare cu preotul său – un preot creştin, respectiv un rabin. Răspunsurile celor doi preoţi au fost aproape identice şi spuse pe acelaşi ton gânditor: «Da, îţi înţeleg temerile. Cred că fiecare adolescent trece prin frământările tale.» Atât au spus, iar amândoi băieţii au simţit o mare uşurare şi neliniştile lor au luat sfârşit. Dar şi mai interesant este că unul dintre prietenii mei e heterosexual, iar celălalt e homosexual!

«Cred că sunt lesbiană, dar într-un fel îmi plac şi băieţii. Ce să fac?»

«E ceva ciudat dacă la vârsta mea nu mă simt atras de fete?»

Uneori nu avem nevoie decât să ştim că suntem «normali», indiferent ce înseamnă asta. Adolescenţii au în mod special nevoie de asemenea asigurări, iar un sfat (de tipul: să fie răbdători, pentru că timpul îi va ajuta să-şi lămurească dilemele) sau o confirmare (astfel de sentimente sunt perfect normale la vârsta lor) poate să le

salveze câteodată chiar viaţa.

O ultimă observaţie. Cred că ar trebui să devenim cu toţii necruţători în privinţa cuvintelor jignitoare şi a aluziilor la adresa orientării sexuale. Din păcate, am auzit părinţi care încearcă să-şi scuze copiii: «Nu-şi dă seama ce spune...» Este o soluţie de oameni laşi. Fiţi curajoşi, maturizaţi-vă şi puneţi capăt acestor practici! Cuvintele jignitoare şi băşcălia ieftină ne afectează pe toţi. Copiii noştri au nevoie de *pace* şi *respect* ca să crească sănătoşi, iar adulţii au nevoie de acelaşi lucru.

MASTURBAREA ÎŢI FACE VREUN RĂU?

Voi începe cu câteva adevăruri ştiinţifice. Toţi copiii se nasc cu capacitatea de a avea orgasm. Bebeluşii îşi ating organele genitale cu mult înainte de a se naşte. Penisul unui băieţel începe să aibă erecţii din a 17-a săptămână de sarcină a mamei. Suntem cu toţii, din naştere, fiinţe sexuale. Dacă ne-ar fi făcut vreun rău, n-am fi fost creaţi de natură cu mâini aşa de lungi!

«Masturbarea o să-mi strice organele genitale?»

«După ce ai făcut sex, sperma se face la loc?»

Unii copii se arată foarte interesaţi de organele lor genitale, alţii dau impresia că nici nu le iau în seamă. Este normal să te masturbezi, dar este la fel de normal să *nu* te masturbezi. (Bărbaţii nu au o provizie limitată de spermatozoizi – testiculele lor fabrică spermatozoizi tot timpul.) Slavă Domnului că ştim acum acest lucru!

Mesajul pe care trebuie să-l transmitem copiilor de îndată ce putem comunica raţional cu ei e că atingerea organelor genitale este ceva intim: «Ştiu că-ţi place ceea ce simţi, dar lucrul ăsta trebuie să-l faci în dormitorul tău, de unul singur.» Mulţi părinţi din ziua de azi nu-şi mai pedepsesc copiii pentru că se masturbează, dar nici nu le spun nimic în privinţa intimităţii. Din nefericire, asta poate da idei unor persoane imature aflate în preajma copilului: «Păi dacă părinţii n-au nimic de zis când copilul lor o face de faţă cu ei, atunci de ce nu i-aş arăta eu puştiului cum se face?» De aici şi până la abuz nu e decât un pas. A le preda

copiilor noştri sănătatea sexuală înseamnă de cele mai multe ori să-i învăţăm bunele maniere.

NUDITATEA ÎN CASĂ

Copiii nu pun de regulă această problemă, însă părinţii o pun deseori. Mai precis, părinţii vor să ştie: până în ce punct nuditatea în casă este *normală*} când ar trebui părinţii şi copiii sau fraţii de vârste apropiate să nu mai facă baie împreună; ce principii ar fi bine să respecte?

Multor părinţi le place să facă baie împreună cu copiii lor, iar majoritatea fraţilor adoră să se îmbăieze împreună, cel puţin până pe la şapte-opt ani. O vorbă înţeleaptă din vremurile noastre spune să te bucuri de asemenea clipe până când poţi, căci nu vei avea parte de ele la nesfârşit. Uneori părintele e cel care nu se mai simte în largul său ori pur şi simplu se simte incomodat de lipsa de spaţiu când copilul a crescut. Acesta e momentul potrivit ca el să spună: «De-acum încolo aş vrea să fac baie sau duş singur (singură). Am nevoie de intimitate.» Un astfel de comportament poate fi un model de urmat pentru copil. Îi îngăduie şi lui să spună ceva asemănător când intimitatea devine importantă pentru el.

Cazul fraţilor care au fost încântaţi o vreme să facă baie împreună e similar. Când unul spune «Gata, nu mai vreau» sau «în seara asta vreau să fac baie singur», acel copil trebuie ascultat. Cel mai important este ca părintele să-i dea dreptate şi să-i respecte graniţele pe care începe să şi le traseze. Uneori copilului mai mic începe să-i fie ruşine înaintea celui mai mare; sau se întâmplă ca într-o zi să dorească intimitate, iar în alta nu. Printr-un astfel de comportament ei nu-şi testează părinţii, ci se testează pe ei înşişi şi îşi testează propriile graniţe. Au nevoie ca părinţii să le respecte dorinţa. Aduceţi-vă aminte de regula fundamentală: cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna.

ÎNTREBĂRILE DIFICILE

De fiecare dată când copilul dvs. vă pune o întrebare dificilă sau face o declaraţie şocantă, încercaţi s-o priviţi ca pe un minunat compliment. Dacă ar fi crezut realmente că

vă veţi repezi asupra lui ca un uliu, sigur n-ar mai fi spus nimic. Aşa că păstraţi-vă calmul, respiraţi adânc şi încercaţi să vorbiţi pe un ton neutru. Daţi-vă silinţa să nu vă înfuriaţi, pentru că de asta se tem copiii cel mai mult.

Răspundeţi cu câteva informaţii de bază şi observaţi reacţia. Are nevoie deşi mai multe informaţii? Are încă urechile ciulite şi privirile întrebătoare? Sau dă din cap, spunând: «Mda, aşa mă gândeam şi eu» ori «Asta mi-a spus şi prietenul meu»? Gândiţi-vă bine dacă trebuie să mai adăugaţi ceva. Dacă nu mai ştiţi ce să spuneţi, spuneţi exact asta. Promiteţi-i că o să vă informaţi şi o să-i spuneţi mai mult diseară ori mâine. Recunoaşteţi-vă jena sau neştiinţa.

E bine să adăugaţi ceva de genul: «Sunt foarte mândru (mândră) de tine că mi-ai pus o asemenea întrebare. Dacă eu aş fi îndrăznit să-i întreb aşa ceva pe părinţii mei când eram copil, cred că nu m-ar mai fi lăsat afară din casă un an! Nu prea ştiu ce răspuns să-ţi dau, dar o să mă străduiesc să-ţi răspund. Ce-ar fi să reluăm discuţia când mergem la culcare? Nu m-am supărat deloc pe tine şi vreau să-ţi dau un răspuns cât mai bun. Doar că am nevoie de puţin timp să mă gândesc (sau să aflu ce anume ar trebui să ştii).»

CE ÎNSEAMNĂ MUIE, S-O IEI SUS, UN 69?

CE ÎNSEAMNĂ SEX ORAL, SEX ANAL?

Părinţii care nu-şi dau seama că până şi copiii foarte mici sunt expuşi la astfel de subiecte vor rămâne probabil şocaţi la auzul acestor întrebări. Ba chiar vor fi disperaţi atunci când copiii, ca să se apere, le vor pune în prezenţa oaspeţilor, la masă.

Cel mai bine este să spui: «E o întrebare foarte bună, puiule, dar cam nepotrivită pentru masa de Crăciun. O să vorbim despre asta când vine ora de culcare.»

În primul rând, ca întotdeauna, luaţi întrebarea copilului ca pe un compliment: are încredere că îi veţi da un răspuns cinstit.

Cum răspundem fără ocolişuri la întrebările copiilor

/139 în al doilea rând, nu plecaţi urechea la prietenul sau ruda imatură care vă sfătuieşte «să-i spălaţi gura cu săpun copilului». Respectaţi întrebarea şi lăudaţi curajul sau demnitatea celui care a pus-o. În al treilea rând, mulţumiţi Domnului pentru timpul pe care-l aveţi la dispoziţie ca să vă gândiţi ce o să spuneţi. Puteţi eventual căuta definiţiile în dicţionar, ca să le folosiţi ca punct de plecare în discuţie. În al patrulea rând, oferiţi copilului informaţii de ştiinţă şi de sănătate. Începeţi cu denumirile ştiinţifice, chiar dacă întrebările conţin expresii de argou sau vulgarităţi. «Doi adulţi fac sex oral dacă, în timp ce fac dragoste, îşi pun gura pe organele genitale ale partenerului.» Ştiţi deja care va fi reacţia copilului la această explicaţie: «Aoleu, ce scârbos!» Este momentul să-i spuneţi: «Nu trebuie să faci asta când o să fii mare dacă nu-ţi face plăcere. Tu hotărăşti!»

«Sexul anal înseamnă că doi adulţi fac dragoste şi bărbatul îşi introduce penisul în anusul partenerei sau partenerului. Uneori homosexualii fac asta şi uneori bărbaţii fac asta cu femeile.» Din nou, cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna.

«A face sex digital înseamnă să introduci degetul în vagin sau în anus.» Acum e momentul să oferiţi informaţii de sănătate. Mai întâi, dacă ai introdus degetele în anus, nu e igienic să le introduci mai târziu în vagin, deoarece poţi provoca o infecţie femeii respective. Apoi, menţionaţi că, pentru a face copii, spermatozoizii trebuie să ajungă în vaginul femeii. Nu uitaţi că o porţie bună de râs risipeşte adesea tensiunea şi ajută la asimilarea informaţiilor noi. Prin urmare, îi puteţi atrage atenţia copilului că atunci când spermatozoizii sunt înghiţiţi sau ajung în anus vor ieşi mai târziu afară sub formă de caca sau scaun. Dacă explicaţi acest lucru unui copil între cinci şi opt ani, înseamnă că v-aţi întors la subiectul lui favorit: urmează cu siguranţă hohote de râs.

Dar, şi e vorba de un DAR foarte mare, atunci când unul, sau amândoi partenerii, au o infecţie, virusul sau

bacteria poate trece de pe organele genitale, anus, degete sau gură la celălalt partener. Majoritatea bacteriilor şi viruşilor se înmulţesc oriunde există o mucoasă. Aşa că poţi să te infectezi cu BTS în gât, gură, ochi, anus sau, bineînţeles, în organele genitale.

Încercaţi să-i faceţi pe copii să conştientizeze importanţa controlului medical periodic şi a sincerităţii faţă de doctor cu privire la activităţile sexuale practicate. Obişnuiesc să-i pun pe adolescenţi să se întrebe în sinea lor: «Pot să merg la doctor fără să-mi fie ruşine? Am curajul să-i spun despre activităţile mele sexuale?» Şi întrebarea cea mai importantă: «Aş fi în stare să-i mărturisesc partenerului meu că am o infecţie?» Dacă răspunsul lor e «Nu, în niciun caz, mai bine mor!», le spun că nu sunt încă pregătiţi pentru o relaţie sexuală. Există însă şi mulţi adulţi care ar trebui să-şi pună aceleaşi întrebări.

CUM EXPLICĂM PORNOGRAFIA

Se poate întâmpla să descoperiţi printre lucrurile copilului dvs. materiale pornografice – poze, reviste, videocasete – sau să vă întrebe el despre pornografie după ce a văzut sau a auzit ceva. Mai presus de orice, păstraţi-vă calmul în faţa copilului. Începeţi prin a recunoaşte că e firesc să-ţi pui întrebări de genul: «De ce se fac asemenea poze?», «Cine sunt oamenii din poze?», «De ce cumpără sau împrumută cineva materiale pornografice?» Aţi putea să explicaţi că unii oameni nu au ocazia să înveţe despre corpurile goale şi despre sexualitatea sănătoasă de la părinţi sau la şcoală, aşa că recurg la pornografie.

Mi se pare important să explic copiilor că oamenii n-ar lucra în industria pornografică dacă nu ar câştiga o mulţime de bani sau nu ar fi obligaţi, prin folosirea drogurilor şi / sau a violenţei. În industria pornografică exploatarea este monedă curentă, şi copiii trebuie să înţeleagă că zâmbetele, zgomotele şi acţiunea sunt jucate, nu sunt adevărate. Cei din fotografii sau filme nu sunt nişte oameni înnebuniţi după sex şi încântaţi

«Ce vezi într-un film porno e adevărat?»

«Poţi rămâne gravidă dacă faci sex cu animale?»

de ceea ce fac. Se ştie că în această afacere SIDA şi sinuciderile fac ravagii.

Nu ezitaţi să le atrageţi atenţia copiilor şi adolescenţilor că revistele pornografice, cu pozele lor lucioase, înfăţişează imagini nerealiste ale corpului omenesc. Nimeni nu arată aşa de bine în viaţa de zi cu zi; se recurge la chirurgie plastică, machiaje, lumini speciale, iar fotografiile, fie ele de bărbaţi sau de femei, se prelucrează.

Nu uitaţi să-i spuneţi copilului că nimeni n-are voie să-i facă fotografii, indiferent dacă este dezbrăcat sau îmbrăcat, fără permisiunea dvs. Unii pedofili care fotografiază copii pentru pornografie pretind că n-au nicio vină: «Nici nu m-am atins de ei!» Dar în aproape orice legislaţie este interzisă în mod clar fotografierea copiilor pentru exploatare sexuală.

Fiţi întotdeauna pregătiţi să discutaţi cu copiii în cazul în care au văzut activităţi ilegale: sex cu copii, cu animale, poziţii sexuale stranii, imposibile, manifestări sadice, sclavie sexuală etc. Am auzit copii afirmând că, de vreme ce au văzut asemenea lucruri într-o revistă sau pe o casetă video, înseamnă că e vorba de ceva acceptabil.

Ar fi bine să subliniaţi că amândoi partenerii unei relaţii trebuie să fie de acord cu ceea ce vor face. Este ilegal să constrângi şi este o gravă lipsă de bună-cuviinţă să încerci să convingi pe cineva care nu vrea ce vrei tu. Din nou, cine spune *nu* într-o relaţie sexuală trebuie ascultat întotdeauna. «Indiferent cât de curioşi aţi fi sau cât de mult aţi dori să încercaţi ceva, dacă cealaltă persoană nu este de acord înseamnă că pur şi simplu nu aveţi noroc! Nu vă băgaţi singuri în încurcătură insistând», le spun copiilor.

Am fost rugată la un moment dat să fiu martor-expert la un proces în care un adolescent era acuzat de agresiune sexuală. Povestea era următoarea: în timp ce o săruta pe

prietena lui, fiind amândoi culcaţi pe o canapea, el îşi introdusese degetele în vaginul ei. Fata spusese «nu» de două ori şi, după a doua încercare, băiatul renunţase. Restul serii păruse să meargă bine. Ea nu mai pomenise nimic de incident, apoi merseseră la un *fast-food* să mănânce, după care băiatul o condusese acasă. Rămasă singură, fata îşi sunase cea mai bună prietenă să-i povestească cum a fost la întâlnire, iar mama prietenei surprinsese convorbirea; o informase apoi pe mama fetei, iar aceasta depusese plângere la poliţie.

Când le povestesc despre acest proces tinerilor, băieţii reacţionează de regulă astfel: «Bine, Meg, şi ce-ai vrea să facem? Să ne oprim tot timpul şi să întrebăm „Scuză-mă, dragă, pot să-mi introduc degetul în vaginul tău?”» Nici nu trebuie să le dau eu vreo replică, pentru că le-o dau fetele din sală, clar şi răspicat: «Da, aşa ar trebui!»

Adevăratul mesaj este că trebuie să fii capabil să discuţi cu partenerul despre graniţele pe care fiecare le vrea respectate. Dacă nu discuţi aceste chestiuni *înainte* de-a începe să faci dragoste (de orice fel), înseamnă că nu eşti pregătit pentru sex. Şi este bine să ştii acest lucru despre tine însuţi.

«În multe reviste (cum e *Cosmopolitan*) oamenii îşi povestesc fanteziile sexuale. De ce fac asta?»

Dacă poţi să-l asiguri pe copilul interesat de pornografie că îi înţelegi curiozitatea, dar că există şi alte cărţi sau casete video care ne satisfac curiozitatea într-un mod mai sănătos şi mai neagresiv, copilul va respinge probabil pornografia. O întrebare pe care noi, adulţii, ar trebui să ne-o punem este următoarea: de ce un copil sau un adolescent poate vedea cea mai degradantă pornografie la toate chişcurile de ziare şi la centrele de închiriat videocasete, dar nu poate să împrumute de la biblioteca publică, a şcolii sau a bisericii cărţi despre sexualitatea sănătoasă? Este ciudat faptul că mulţi adulţi se opun introducerii manualelor şi a casetelor video de sănătate

sexuală în bibliotecile publice, însă nu fac nimic împotriva proliferării pornografiei.

În sfârşit, nu ezitaţi să discutaţi cu copilul dvs. despre pornografia mai subtilă folosită în reclamele TV şi din reviste sau în videoclipurile muzicale. Practicaţi în familie «privirea critică» atunci când vă uitaţi la televizor. O familie pe care o cunosc închide sonorul televizorului în timpul publicităţii şi joacă un joc numit «Ce vor să vândă şi cum vând?» Copiii au prins foarte repede schema unei reclame: dacă vei cumpăra produsul X, vei avea totodată corpul frumos bronzat, o maşină rapidă şi un iubit sau o iubită sexi!

CE ESTE O PROSTITUATĂ?

Copiii aud tot timpul de prostituţie la ştirile TV sau urmărind filme, dar de obicei îşi închipuie că prostituatele sunt nişte nimfomane care vor să facă sex cu orice trecător.

Trebuie să le explicaţi că prostituatele sunt mult mai interesate de fapt să câştige bani şi că, în multe ţări, a vinde sau a cumpăra sex este ilegal. Din păcate, unii oameni îşi imaginează că nu au altă opţiune decât să cumpere ori să vândă

«Ce trebuie să facă un copil când o prostituată îi cere să facă sex cu ea?»

sex. Asiguraţi-i pe copiii dvs. că ei vor avea nenumărate opţiuni sănătoase şi nepericuloase când vor fi adulţi şi că nu vor trebui să ajungă niciodată pe stradă, într-o situaţie atât de riscantă.

CE ÎNSEAMNĂ TRANSSEXUAL?

CE E UN TRAVESTIT?

CUM ÎŢI POŢI SCHIMBA SEXUL?

Talk-show-urile de după-amiază sunt foarte populare şi, chiar dacă nu le urmăresc, copiii vor auzi comentarii de la cei care au văzut emisiunile. Videoclipurile muzicale provoacă şi ele astfel de întrebări pentru că au deseori scene cu travestiţi şi altele asemenea, create cu scopul de-a incita şi exploata curiozitatea naturală a fiecăruia dintre

noi.

Cred că răspunsurile cele mai bune la aceste întrebări sunt cele care cuprind informaţii de ştiinţă şi de sănătate. Fiţi cât se poate de oneşti. Unul dintre motivele pentru care aceste subiecte îi fascinează atât pe copii, cât şi pe adulţi e lipsa de informaţii factuale; iar curiozitatea fiecăruia dintre noi este, fireşte, stimulată fiind vorba de un tabu.

Ajutaţi-vă copilul să se descurce cu denumirile ştiinţifice. Un *transsexual* este o persoană, bărbat sau femeie, care crede de la o vârstă foarte fragedă că se află într-un corp ce nu i se potriveşte. Aceşti oameni nu trebuie confundaţi cu homosexualii sau cu travestiţii. Transsexualii sunt cei care-şi doresc din tot sufletul să fie supuşi unei terapii şi operaţii de schimbare de sex atunci când devin adulţi.

«Poţi să fii jumătate băiat şi jumătate fată din cauza hormonilor?»

Copiii sunt foarte interesaţi să ştie de ce doreşte cineva să-şi schimbe sexul. Din experienţa mea, una dintre neliniştile din spatele întrebărilor pe care le pun este legată de schimbările prin care trec ei înşişi. E ca şi cum s-ar teme că vor fi supuşi peste noapte, fără voia lor, unei schimbări de sex. De aceea au nevoie de răspunsuri serioase, cuprinzând informaţii exacte, care să-i convingă că *doar adultul* poate hotărî să-şi schimbe sexul. Asiguraţi-i că este imposibil să se trezească peste noapte cu sexul schimbat şi că doctorii n-ar face în niciun caz o asemenea operaţie unui copil. Ar fi bine să subliniaţi că, deşi persoana operată va trăi o viaţă corespunzătoare noului ei sex, ea nu se va putea reproduce. Nu se pot realiza transplanturi de organe reproducătoare – ovare, utere sau testicule. Atenţia de care s-a bucurat cazul Bobbitt în mass-media i-a convins pe mulţi copii că orice transplant este posibil!

Travestiţii reprezintă un subiect deseori exploatat în talk-show-uri şi în videoclipuri. Copiii trebuie să înţeleagă

că acei oameni, femei îmbrăcate în bărbaţi şi bărbaţi îmbrăcaţi în haine de damă extravagante, s-ar putea să nu fie homosexuali sau transsexuali conform definiţiilor medicale. E posibil ca acestor bărbaţi sau femei pur şi simplu să le placă să se îmbrace în haine purtate de regulă de sexul opus, sau să o facă pentru a atrage atenţia ori ca să joace teatru. Deseori e vorba de heterosexuali. Nu vor să aibă alt sex, ci doar le place să poarte hainele şi machiajul sexului opus.

Unii copii şi adolescenţi mi-au spus că au văzut travestiţi pe stradă, pe plajă, în parc sau că au stat alături de unul la un meci de fotbal. De obicei respiră uşuraţi când aud că aceşti oameni nu sunt periculoşi şi că nu e politicos să râzi de ei sau să-i agresezi. Cred că adolescenţii şi copiii se tem în realitate de presiunile pe care le face grupul în asemenea situaţii, când toţi trebuie să râdă, să-şi bată joc sau chiar să atace pe cineva diferit de ei. Trist este că le lipsesc cunoştinţele ştiinţifice sau de sănătate de care ar avea nevoie pentru a rezista la presiunea grupului şi a încerca să schimbe atitudinea celorlalţi.

CE SUNT JUCĂRIILE SEXUALE?

Şcolile fac un lucru minunat: ne învaţă copiii să citească, iar ei citesc TOT ce le cade în mână, chiar şi anunţurile de la sfârşitul revistelor. «Cu doar 19, 95 $, puteţi cumpăra vibratorul firmei noastre! Alegeţi culoarea dorită. Avem chiar şi modele fosforescente!» şi aşa mai departe.

Şi în acest caz, sinceritatea este cea mai bună strategie. Iată ce le-aş spune eu: «Există oameni cărora le place să folosească jucării sexuale fie de unii singuri, fie când sunt cu partenerul sau partenera lor. Un penis artificial este făcut din plastic sau cauciuc şi imită ca formă un penis real în erecţie. Dacă are o baterie înăuntru care să-l facă să vibreze, se numeşte vibrator. Conform legii, aceste obiecte se vând numai adulţilor.»

Le mai puteţi spune că, atunci când vor fi adulţi, pot hotărî să folosească sau să nu folosească asemenea jucării

sexuale. Dar important e să reţină că jucăriile sexuale trebuie să fie curate. Unii viruşi, mai ales cei de hepatită, pot să supravieţuiască mult timp pe aceste obiecte şi pot infecta sau reinfecta persoana care le foloseşte. Virusul HIV, cel care produce SIDA, este mult mai puţin rezistent şi trăieşte numai câteva minute afară din corpul uman.

Unora le plac jucăriile sexuale, altora nu. Este o chestiune de alegere personală.

CE SUNT MĂRITOARELE DE BUST?

DAR ÎNTINZĂTOARELE DE PENIS? AU EFECT?

Deseori poţi citi în reviste şi ziare reclame la asemenea produse. Nu există aparate, creme, loţiuni, regimuri alimentare, exerciţii fizice sau pilule care să ajute la mărirea sânilor sau a penisului. Singurul lucru pe care-l măresc este contul în bancă al celui care le vinde. Nu ezitaţi să râdeţi împreună cu copilul dvs. de stupiditatea tuturor fanteziilor legate de sânii mari şi penisurile gigantice.

Am citit undeva că în Statele Unite, din 100 de intervenţii de chirurgie plastică la sâni, 70 au ca scop reducerea lor şi numai 30 mărirea. Sânii mari pot produce mult disconfort unei femei. Cât despre penis, ştiţi cum se spune: nu mărimea baghetei contează, ci cât de magică este…

Partea a treia

CUM NE AJUTĂM COPIII

să rămână Sănătoşi

Adolescentul activ sexual

«*Cum complică sexul o relaţie*?»

«*Cum putem şti când suntem pregătiţi să facem sex*?»

«*Ce crezi tu, Meg, despre avorturi*? (*Trebuie să fie permise*?)» «*E obligatoriu să faci sex cu cineva ca să-i arăţi că-lplaci*?» «*Ce faci dacă tipul nu vrea să pună prezervativ, iar tu vrei*?»

Când eşti pregătit pentru a face sex? Cred că e una

dintre întrebările pe care le primesc cel mai des de la adolescenţii mari şi este întrebarea pe care adulţii ar trebui să şi-o pună mai des decât o fac în realitate.

Sigur, vârsta este importantă din motive legale. Există legi, şi ele trebuie respectate! Aşa că, mai întâi, *ambii* parteneri trebuie să fi împlinit vârsta legală. Dar vârsta este importantă şi pentru că un corp şi un suflet prea tânăr s-ar putea să nu fie pregătite pentru o asemenea experienţă. E posibil ca băieţii să nu aibă încă un penis de mărimea celui de adult şi, în consecinţă, prezervativul să nu se potrivească tocmai bine. Sau pot fi prea tineri ca să menţină o erecţie atât cât trebuie. Din cauza imaturităţii fizice, prezervativul nu stă bine, ejacularea se produce prea repede şi actul sexual poate fi o mare dezamăgire. Mai trist este că, pentru mulţi adulţi, experienţele neplăcute din adolescenţă se repetă iarăşi şi iarăşi la vârsta maturităţii.

«De unde ştii când eşti pregătit să faci sex şi ce faci dacă tu nu eşti pregătită şi partenerul tău este?»

«Dacă îţi place cineva, înseamnă că (dacă şi el te place) trebuie să faci sex cu el?»

Apoi e vorba şi de aspectul emoţional al relaţiilor sexuale. Din punct de vedere emoţional, în lumea de astăzi, adolescenţii – şi mulţi dintre adulţi – nu sunt pregătiţi pentru a face sex, cea mai intimă relaţie interumană. Deşi avem tot felul de contraceptive care să prevină graviditatea şi bolile cu transmitere sexuală, nu avem o pilulă care să prevină problemele emoţionale. Se poate întâmpla ca astfel de cicatrice şi dureri să ne chinuie toată viaţa şi să ne saboteze orice relaţie ulterioară.

Eşti pregătit pentru a face sex? înainte de a-ţi pune această întrebare, trebuie să ştii dacă relaţia cu partenerul tău este sau nu matură şi sănătoasă. Şi cum ştii acest lucru? Punând întrebări şi discutând.

Am alcătuit mai jos o listă a întrebărilor pe care adolescenţii şi adulţii ar trebui să şi le pună lor înşiși, dar mai ales partenerilor lor. Adolescenţii îmi spun deseori:

«N-aş putea în veci să-mi întreb prietenul (prietena) astfel de lucruri, mi-ar fi mult prea ruşine!» Răspunsul meu este: «înseamnă că nu eşti pregătit să faci sex şi este bine să ştii acest lucru despre tine!» Nu e de-ajuns să stai singur în dormitorul tău şi să-ţi pui aceste întrebări. Chiar dacă toate răspunsurile tale demonstrează că eşti pregătit pentru o relaţie sexuală, tu nu eşti decât una dintre necunoscutele ecuaţiei. Există cel puţin încă una, partenerul sau partenera ta, plus toţi cei alături de care trăieşti şi munceşti.»

Eşti pregătit (pregătită) pentru a face sex?

1. De câtă vreme vă cunoaşteţi? De suficient timp ca să ştiţi dacă vă potriviţi? Aveţi multe valori şi scopuri comune?

2. Partenerul tău (partenera ta) a recurs vreodată la forţă, violenţă, porecle jignitoare, umilire, control, manipulare, învinuiri îndreptate împotriva ta? Dacă da, pune capăt chiar acum acestei relaţii!

3. Vă puteţi simţi bine împreună şi fără să faceţi sex?

4. Poţi să fii tu însuţi (tu însăţi) sau trebuie să te prefaci? Poţi să-ţi arăţi adevărata personalitate continuând să te simţi confortabil şi în siguranţă? Dar partenerul tău (partenera ta)?

5. Îi ascunzi celuilalt ceva despre tine, familia ta, serviciul tău, situaţia ta financiară sau relaţiile tale anterioare?

6. Eşti mândru (mândră) de această relaţie? Aţi cunoscut, fiecare, familia şi prietenii celuilalt? Nu trebuie să-ţi placă toţi, dar nu e un semn bun dacă îţi displac toţi.

7. Te-ai simţi jenat, umilit (jenată, umilită) dacă află cineva că faci sex? Dacă nu poţi fi mândru (mândră) de tine, nu o face!

8. Nu cumva vrei să-ţi dovedeşti ceva prin asta ţie însuţi (ţie însăţi)? Sau să-i dovedeşti partenerului (partenerei)? Sau prietenilor, sau societăţii?

9. Vrei să continui această relaţie? Aţi rămâne împreună dacă n-aţi face sex sau nu aţi putea face sex?

10. Sunteţi amândoi capabili să vă asumaţi responsabilitatea contracepţiei şi a protecţiei împotriva BTS? Asta presupune folosirea prezervativului şi (poate) a altui contraceptiv. Cine va suporta cheltuielile de protecţie? Trebuie să folosiţi aceste mijloace contraceptive de fiecare dată, fără excepţie – puteţi fi de acord cu asta?

11. Sunteţi amândoi de acord să mergeţi la medic pentru controale de rutină şi investigaţii medicale? Puteţi să vă permiteţi să plătiţi, dacă e nevoie, pentru consultaţii şi reţete? Puteţi să-i spuneţi partenerului (partenerei) cinstit, fără să daţi vina pe altcineva, că aţi avut o infecţie? Dacă ai îndoieli, abţine-te!

12. Sunteţi amândoi pregătiţi pentru o sarcină neplanificată? Sunteţi siguri că valorile voastre, dacă veţi forma un cuplu, vor fi compatibile?

PENTRU PĂRINŢII CU COPII ACTIVI SEXUAL ÎN ADOLESCENŢĂ

Ce puteţi face dacă aveţi un copil care şi-a început viaţa sexuală încă din adolescenţă şi ştiţi că nu aveţi cum să-l opriţi? Probabil că prima dvs. grijă este ca atât copilul, cât şi partenera sau partenerul său să fie protejaţi de orice rău fizic.

Iată câteva din întrebările pe care ar trebui să vi le puneţi, ca părinte, în această situaţie. În primul rând, folosesc sau nu prezervative? Nu e deloc suficient ca fata să ia contraceptive. Convingeţi-i de pericolul bolilor cu transmitere sexuală şi atrageţi-le atenţia că, atunci când faci sex cu cineva, faci de fapt sex cu toţi partenerii săi anteriori, ba chiar cu toţi partenerii partenerilor săi! Deseori, adolescenţii jură că au fost virgini la începutul relaţiei sau că acum sunt reciproc monogami. Dar s-ar putea să «uite» de partenerii anteriori, de eventualele abuzuri cărora le-au căzut victimă sau de infecţii cronice «tăcute», cum este hepatita. Uneori au ghinionul să dea peste doctori imaturi sexual, care nu le oferă informaţii exacte despre infecţii. O fată de 15 ani mi-a spus că atunci când şi-a întrebat doctorul de unde s-a ales cu chlamidia,

acesta i-a răspuns: «în ziua de astăzi toată lumea are boala asta, e în aer, ca să zic aşa.»

«Poţi rămâne gravidă în timpul ciclului?»

«Dacă iei pilule şi rămâi gravidă, e vreun pericol pentru copil?»

În al doilea rând, întrebaţi-vă adolescentul dacă este pregătit să facă faţă unei sarcini neplanificate. Multe fete efectiv nu-şi dau seama ce uşor este să rămâi însărcinată. Nu există zile absolut sigure. Poţi rămâne însărcinată practic *oricând*, mai ales dacă menstruaţiile nu sunt regulate (lunare). Majoritatea femeilor ovulează (eliberează ovulul sau oul) cu 14 – 16 zile înainte de începutul menstruaţiei. Celor mai multe fete le este imposibil să anticipeze data viitoarei menstruaţii, mai ales la început, când ciclul menstrual este în curs de stabilizare, sau dacă se află sub stres, ţin regim, fac mult exerciţiu fizic sau urmează un tratament medicamentos.

Pilula nu oferă o protecţie totală. Din cauza vieţii lor agitate, fetele nu iau pilula în fiecare zi la aceeaşi oră. Nu este mai puţin adevărat că nu primesc întotdeauna explicaţii complete despre modul de administrare. Multe dintre medicamentele banale, care se vând fără reţetă, ca să nu mai vorbim de cele pe bază de reţetă, pot interfera cu pilula contraceptivă, reducându-i eficienţa. E vorba de antiacizi, analgezice, antibiotice, antihistaminice, ba chiar şi de alcool. Dacă fata ia pilule contraceptive şi rămâne însărcinată fără să-şi dea seama, aşa că ia în continuare pilulele, se pare că fătul nu e afectat, mai ales la începutul sarcinii.

DESPRE AVORT

Sunt uimită de uşurătatea cu care unii părinţi spun: «Ei, ce mare lucru, la o adică poate face avort!» Când însă are loc avortul, părinţii descoperă dintr-odată că era vorba totuşi de nepotul lor. Părerea mea este că mulţi oameni nu sunt pregătiţi să facă faţă emoţiilor puternice care pot apărea când se pune problema unui avort.

Îmi place să atrag atenţia băieţilor că nu de dragul

fetei trebuie să-şi pună prezervativ, ci pentru a se proteja pe ei. Cine vrea oare să devină peste nouă luni tată? Unii încearcă să scape de întrebare spunând: «Păi poate să facă avort.» Acesta e momentul când poţi începe o discuţie serioasă cu ei. În primul rând, s-ar putea ca avortul să nu se obţină cu uşurinţă. Cine îşi va da consimţământul, aşa cum cere legea? Cine va plăti? în al doilea rând, conform legii, femeia este cea care decide ce va face dacă are o sarcină nedorită sau neplanificată. Mulţi băieţi nu s-au gândit niciodată la acest aspect. Când le atrag atenţia, sunt indignaţi: «Ce-i asta, nu e drept! Adică dacă prietena lui Joe decide să facă avort, Joe scapă basma curată. Însă dacă prietena mea vrea să ţină copilul, înseamnă că va trebui să plătesc pensie alimentară până va împlini copilul 18 ani? Cum se face că eu n-am niciun cuvânt de zis?» Alt adolescent mi-a spus: «De ce să plătim noi pensie? Copilul să fie dat la casa de copii!»

«Salut. Am 16 ani. Tocmai i-am împlinit. Peste încă trei luni aş fi fost mămică, dar am făcut un avort. Acum simt că nu am făcut bine. Ce crezi?»

Replica mea este: «E penisul tău, sunt spermatozoizii tăi. Tu porţi răspunderea unde ajung ei. Dacă nu vrei să devii tată, nu face sex.» într-o clasă a cincea, o fată a avut o reacţie foarte dură: «Nu înţeleg chestia asta cu prezervativele. Dacă nu vreţi copii, de ce nu vă ţineţi spermatozoizii acasă?»

Bineînţeles, există şi cazul băieţilor sau bărbaţilor care vor să păstreze copilul şi sunt distruşi de decizia fetei de a face avort. Dar sesizez uneori contradicţii uimitoare. Iată o conversaţie tipică:

— Dacă prietena mea nu vrea copilul, îl cresc eu.

— Bun, şi cine va avea grijă de el, că tu trebuie să-ţi vezi de şcoală?

— O să mă ajute maică-mea.

— Mama ta lucrează?

— Da, bineînţeles.

— Şi ce-a zis de copil?

— Păi, nu i-am spus încă, cred c-o să mă omoare când îi spun!

Le sugerez adolescenţilor că ar fi cazul să-şi întrebe mamele dacă sunt dispuse să-şi abandoneze serviciul pentru a le creşte copiii*înainte* să se pună problema unei sarcini.

Să nu privim însă totul în negru. Există familii care se mobilizează şi până la urmă lucrurile ies bine, inclusiv pentru copil. Dar toţi părinţii adolescenţi pe care i-am întâlnit, fără excepţie, spun că, dacă ar putea s-o ia de la capăt, nu ar mai face sex deloc, darmite un copil!

De asemenea, sunt adolescenţi care aleg ei să devină mame sau taţi. Există un milion de motive pentru a face sex şi încă o sută pe deasupra pentru a rămâne însărcinată. Ceea ce ne dorim cu toţii este ca asemenea decizii să fie luate în cunoştinţă de cauză şi în condiţii de sănătate. Soluţia aici pare a fi, din nou, educaţia.

Un ultim lucru. Este posibil ca o adolescentă, ca de altfel şi o femeie, să aibă în continuare menstruaţie deşi a rămas însărcinată. În majoritatea cazurilor, aceste menstruaţii diferă de cele obişnuite: scurgerea este mai mică şi apar simptome tipice sarcinii (greţuri, oboseală, sâni dureroşi). Testele de sarcină disponibile în farmacii te pot ajuta să afli dacă e vorba sau nu de o sarcină. Trebuie să treacă însă cel puţin două săptămâni de la fecundarea ovulului pentru ca rezultatul testului să fie pozitiv. Dacă nu eşti sigură de rezultat, adresează-te medicului.

Bolile cu transmitere sexuală (BTS)

«*Cu câţi bărbaţi poţi face sex fără să te îmbolnăveşti*?» «*Marihuana şi steroizii îţi fac testiculele mai mici*?» «*Cum mori de SIDA*? *Cum se transmite*?»

«*Tatăl meu se scarpină tot timpul la testicule. Înseamnă că are herpes*?»

«*Vegetaţiile de pe părţile intime sunt molipsitoare*?»

«*Poate cineva să aibă o boală şi toată viaţa să nu ştie că o are*?»

În ultimele decenii, bolile cu transmitere sexuală au

ajuns să fie mult mai bine studiate şi înţelese de către comunitatea medicală. Mai înainte, nu erau cunoscute decât sifilisul şi gonoreea, numite boli venerice. După al Doilea Război Mondial, când antibioticele au început să fie folosite pe scară largă, aceste două boli au devenit vindecabile şi totodată raportabile. Asta însemna că medicii care vindecau pacienţi de boli venerice trebuiau să raporteze autorităţilor publice din domeniul sănătăţii cazurile respective, inclusiv numele persoanelor cu care pacienţii avuseseră contacte sexuale. La începutul carierei mele de asistentă medicală, am avut ocazia să stau de vorbă cu colege mai în vârstă care îşi aminteau de vremurile când erau trimise la o anumită adresă ca să-i comunice locatarului că numele său a fost dat pe lista contactelor sexuale ale unei persoane infectate şi că trebuie să se trateze la rândul său.

Treptat, în anii ’60, ’70 şi ’80, au fost identificate din ce în ce mai multe microorganisme – bacterii şi viruşi. Foarte curând, a devenit evident că o parte dintre ele se transmit prin contact sexual – nu de pe scaunele closetelor, nu de pe mânerele uşilor, nu bând de la cişmea pe stradă sau strângând mâna cuiva.

Când predau elevilor mei, le atrag atenţia că în prezent se cunosc peste 50 de BTS, iar opt dintre ele pot cauza moartea.

E întotdeauna interesant să încerci să faci lista «celor opt» cu ajutorul clasei. Sunteţi gata? iată-le: HIV / SIDA, hepatita B şi hepatita C, vegetaţiile genitale sau condiloamele (papiloma-virusul uman), chlamidia, herpesul genital, gonoreea şi sifilisul. De nenumărate ori am zâmbit în sinea mea când elevii mi-au sugerat să pun pe listă crampele, păduchii şi hemoroizii – probleme supărătoare, ce-i drept, dar nicidecum cauzatoare de moarte!

Să le studiem pe «cele opt» una câte una.

HIV/SIDA

Dacă devii seropozitiv, adică dacă ai contractat virusul SIDA dar nu te-ai îmbolnăvit încă, eşti totuşi

capabil să transmiţi virusul altui partener sexual. Este important să imprimăm în mintea oricărui adolescent sau copil mai mare ideea că te poţi infecta cu HIV fie prin contact sexual cu un partener seropozitiv, fie prin sânge infectat, de regulă prin folosirea unor ace de seringă care au fost deja folosite de cineva contaminat cu HIV

Mulţi oameni cred că numai cei cu foarte mulţi parteneri sexuali se pot îmbolnăvi de SIDA. Nu este adevărat. Poţi – dacă eşti imatur sexual sau neinstruit – să faci sex cu 1.000 de persoane şi, dacă niciuna nu este infectată cu HIV, nu te îmbolnăveşti de SIDA. Unii copii mai mici cred că însuşi actul sexual te îmbolnăveşte de SIDA. în rândul adolescenţilor este destul de răspândită convingerea că numai homosexualii se pot îmbolnăvi de SIDA. E foarte trist să mai întâlneşti în ziua de astăzi adolescente sau femei heterosexuale care spun: «Da, ca să nu rămân gravidă am făcut sex anal, dar nu suntem homosexuali, aşa că nu se poate să fiu seropozitivă.» Mai poţi auzi astfel de fraze chiar şi în aceste «timpuri luminate» pe care le trăim!

Ca membră a comitetului consultativ pentru proiectul «Femeile şi SIDA», ştiu că multe femei cer o testare anonimă. Ele spun că l-au rugat pe doctorul de familie sau pe ginecologul lor să le facă un test, dar li s-a răspuns: «dvs., doamnă?! De ce să aveţi nevoie de un test SIDA? Sunteţi căsătorită de cinci ani şi nu vă culcaţi cu alţi bărbaţi, nu-i aşa? N-aveţi dvs. nevoie de aşa ceva!» Sigur că în asemenea condiţii adolescenta sau femeia respectivă nu-i mai spune medicului de ce doreşte un test. Poate că a aflat despre un partener anterior că este seropozitiv, poate că soţul ei are o relaţie extraconjugală sau ea însăşi are o relaţie sexuală cu altcineva. Medicii înşiși nu sunt întotdeauna maturi sexual şi de multe ori am auzit de la ei argumente de tipul: «Nu trebuie să-i testez pe niciunul din pacienţii mei. Sunt cu toţii nişte intelectuali.»

Folosirea în comun a acelor de seringă pentru droguri intravenoase nu mai este o practică frecventă în

rândul tinerilor din comunităţile noastre, în schimb a început să se răspândească folosirea în comun a acelor pentru injecţii cu steroizi. Cei care cumpără steroizii şi acele, de obicei în sălile de fitness sau în apropierea lor, sunt băieţii, şi ei le folosesc deseori împreună cu fetele.

De ce iau steroizi adolescenţii, ba uneori chiar şi copii mai mici? Băieţii au credinţa că le vor creşte muşchii şi că vor avea corpuri mai atrăgătoare sexual. Credinţa fetelor este că steroizii te fac mai zveltă şi în consecinţă mai atrăgătoare. Când aud astfel de «teorii» expuse în clasă, de faţă cu toată lumea, fără urmă de ruşine sau vinovăţie, îmi place să le spun: «De ce şi-ar asuma cineva asemenea riscuri pentru a-şi face corpul mai sexi, ca apoi să rămână fără echipament de lucru?» Adolescenţii trebuie să ştie că steroizii pot afecta organele sexuale şi creşte agresivitatea. În plus, le amintesc că riscă să se infecteze cu HIV. «Şi atunci, cât de sexi veţi mai fi?»

«Dacă sângele unei persoane cu SIDA ajunge pe tine, o să faci şi tu SIDA?»

«Se poate să iei SIDA prin sărut?»

«Se poate să ţi se micşoreze testiculele de la steroizi?»

Şi tatuările prezintă un risc, în special de hepatită, dacă se folosesc ace contaminate.

Vi se va părea, poate, că exagerez, dar am momente când cred că lumea publicităţii – prin preocuparea constantă pentru formele şi mărimile ideale ale corpului uman, prin sexualizarea copiilor, prin promovarea unor imagini nerealiste şi false ale corpului omenesc şi folosirea sexului pentru a vinde orice produs, de la pastă de dinţi până la drujbe – reprezintă o ameninţare pentru viaţa copiilor noştri.

Unii copii cred că dacă iei SIDA sau altă BTS poţi scăpa de ea făcând sex cu cineva şi dându-i boala acelei persoane, la fel cum ai transmite un colet. E de la sine înţeles, şi totuşi trebuie spus: nu e adevărat. Virusul trăieşte în *întreg* corpul vostru; nu puteţi scăpa de el

făcând sex!

HEPATITELE B ŞI C

Hepatita este numită astăzi «boala alfabetului», pentru că virusul ei suferă permanent mutaţii şi, cu ajutorul tehnologiilor moderne, medicii au identificat mai multe tulpini de asemenea viruşi. Viruşii hepatitei infectează ficatul. Unii dintre ei, cum ar fi virusul hepatitei A, sunt foarte contagioşi şi se pot transmite uşor, de exemplu prin salivă. Despre viruşii hepatitelor B şi C se ştie în prezent că se transmit în principal prin relaţii sexuale. Ambele boli pot fi fatale în formele lor acute, dar majoritatea bolnavilor reuşesc să învingă virusul şi să se însănătoşească. Unii oameni devin purtători cronici şi, deşi ei se simt bine, pot transmite virusul partenerilor lor sexuali. Există un vaccin, dar numai împotriva hepatitei B.

Virusul poate fi fatal şi dacă provoacă un cancer al ficatului. Câteva dintre posibilele simptome ale hepatitei sunt oboseala, greaţa, îngălbenirea pielii, durerile. Nu ezita să consulţi medicul ori de câte ori te nelinişteşte ceva legat de sănătatea ta sau a partenerului.

VEGETAŢIILE GENITALE

Vegetaţiile genitale (sau condiloamele), provocate de aşa-numitul papiloma-virus uman (HPV), sunt boala cu transmitere sexuală cea mai răspândită din lume, pentru că pot trece luni din momentul în care s-a produs infectarea până când vegetaţiile pot fi observate pe organele genitale. Mulţi oameni nu ştiu niciodată că au fost contaminaţi, deoarece vegetaţia se poate afla în interiorul vaginului, pe cervix, sub prepuţ sau poate fi atât de mică încât abia se vede. Vegetaţiile pot fi tratate de medic, fără durere, atâta vreme cât sunt de dimensiuni mici. Netratate, vor trebui probabil să fie îndepărtate prin intervenţie chirurgicală. Când nu sunt tratate, pot de asemenea mări riscul de apariţie a cancerului la organele reproducătoare.

De fiecare dată când scriu «vegetaţii genitale» pe tablă, ştiu care va fi reacţia clasei: «Ce să-ţi spun, Meg...

Păi cum să iei vegetaţii genitale? Cine ar face sex cu un tip care e plin de vegetaţii pe penis?» Probabil că nimeni! Doar că vegetaţiile nu cresc la început acolo. De regulă, apar sub prepuţ şi, dacă băiatul nu trage prepuţul şi nu se uită cu atenţie la penis atunci când se spală, s-ar putea să nu-şi dea seama că le are. Sunt foarte mici şi nedureroase. La femei, vegetaţiile se pot localiza adânc în interiorul vaginului şi, dacă fata nu este sinceră cu medicul în ceea ce priveşte activitatea ei sexuală, acesta s-ar putea să nu-i facă testul care le detectează. Cel mai frecvent, vegetaţiile pot fi observate sau simţite la deschiderea vaginului. Verificaţi singure pipăind şi încercând să priviţi cu atenţie locul.

Este important pentru toate femeile active sexual să-şi facă în mod regulat frotiul Papanicolaou cu care se detectează orice modificări la nivelul cervixului care ar putea conduce la cancer. Dacă diagnosticarea se face foarte devreme, boala este uşor de tratat.

Din păcate, odată ce papiloma-virusul a intrat în corpul uman, acolo rămâne toată viaţa. Vegetaţiile genitale pot fi tratate când reapar, dar există întotdeauna pericolul de a-l infecta pe partener.

GONOREEA ŞI CHLAMIDIA

Gonoreea şi chlamidia mai sunt numite şi «boli tăcute», pentru că majoritatea celor infectaţi nu au simptome. Bărbaţii se pot considera norocoşi din punct de vedere biologic: urinează şi fac sex cu penisul, astfel că infecţia poate da senzaţia de arsură la urinare. De fapt, la bărbaţi infecţia poate fi adesea detectată printr-o analiză de urină. De ce nu poate fi detecată boala printr-o analiză de urină şi la femei? îmi place să le pun această întrebare copiilor, adolescenţilor şi adulţilor. Toată lumea se uită la mine nelămurită. «Pentru că femeile nu urinează prin vagin!» Imediat, câţiva din sală se relaxează, râd şi spun: «Bineînţeles, cum am putut să uit?» Dar cei mai mulţi par încă nelămuriţi: «Chiar aşa e?» Mulţi oameni sunt derutaţi deoarece ştiu că «bărbaţii au penis, femeile au vagin». Dar

femeile nu urinează prin vagin; urina lor iese prin uretră, orificiul din faţa organului genital, şi nu prin vagin, care se află la mijloc. Copiii se nasc prin vagin!

Netratate, gonoreea şi chlamidia pot urca la bărbaţi, prin penis, până la glanda numită prostată (care produce sperma), ca apoi să coboare în testicule, ducând la sterilitate. Aceste două BTS sunt rareori fatale în cazul bărbaţilor. Femeilor însă le pot cauza moartea.

La femei, microorganismele intră prin vagin, trec în uter (aceste organe sunt, după cum ştiţi, de dimensiuni mici), ajung în trompele uterine şi de aici în abdomen. Dacă ajung în abdomen, pot produce BIP – boala inflamatorie pelviană.

Să ne oprim puţin şi să ne aducem aminte de filmele sau diapozitivele despre menstruaţie, pe care s-ar putea să le fi văzut la şcoală. Vă amintiţi cum umplea uterul ecranul? Trompele uterine păreau să aibă dimensiunile unor furtunuri de grădină! în realitate, sunt groase cam cât o mină de creion. Spermatozoizii au dimensiuni microscopice, aşa că pot trece cu uşurinţă prin trompe. Chiar dacă trompele uterine au fost infectate cu chlamidia sau gonoree şi s-au produs leziuni, spermatozoizii pot totuşi să treacă prin ele şi să fecundeze ovulul. Ovulul fecundat este însă mult mai mare şi e posibil să rămână blocat în trompă. Când ovulul fecundat creşte şi mai mare, el poate rupe trompa, producând o hemoragie puternică. În fiecare an, peste 1.000 de femei din America de Nord mor din cauza unei sarcini «tubare» (extrauterine); mult mai multe supravieţuiesc, dar rămân uneori sterile sau bolnave cronic.

Foarte des, infecţia nu are niciun fel de simptome. Există bărbaţi şi femei care trăiesc ani de zile cu aceste infecţii fără să ştie că sunt bolnavi. În tot acest timp, ei infectează alţi parteneri sexuali. Cicatricele (numite leziuni) din abdomen pot cauza femeilor probleme serioase mai târziu.

Un adult sau un adolescent activ sexual trebuie să fie

sincer cu medicul în ce priveşte activitatea sa sexuală şi să ceară să fie testat ori de câte ori îşi schimbă partenerul (partenera). Uneori, oamenii spun: «Dar suntem îndrăgostiţi de-adevăratelea şi nu ne culcăm niciunul cu altcineva!» Ştiu că este aproape un clişeu, dar am să-l mai spun o dată: când faci sex cu o persoană, te expui la toate bolile pe care e posibil să le fi avut foştii săi parteneri, partenerii partenerilor şi aşa mai departe... Fetele nu le spun întotdeauna băieţilor că nu sunt virgine. Se autoconving că un act sexual anterior nu înseamnă de fapt nimic. «Nu ne iubeam, am făcut-o şi noi aşa, o dată, nici n-am avut orgasm.» Ba chiar am auzit adolescenţi şi tineri spunând «A, păi aia nu se pune pentru că era urâtă!» sau pentru că «era grasă» sau pentru că «o făcea cu toată lumea»... aşa că «nu se pune»!

Există cazuri izolate de gonoree rezistentă la tratament, dar, în general, orice gonoree sau chlamidia poate fi vindecată cu antibiotice în primele stadii ale bolii. Dacă ai vreo întrebare, discută cu medicul de familie sau mergi la o clinică de boli cu transmitere sexuală. Serviciile sunt confidenţiale şi *tu* eşti cel sau cea care trebuie să-i spună partenerului. Nu se mai foloseşte metoda deplasării la domiciliul persoanei posibil infectate pentru a o informa.

Îmi amintesc cum odată, în timp ce scriam pe tablă lista BTS, o fată de 15 ani din clasă a izbucnit: «Păi eu am avut aşa ceva! Am luat antibiotice o lună întreagă pentru că mi-a apărut de două ori. N-am ştiut că chlamidia este BTS.» Fata era nedumerită: «Cum a fost posibil să iau chlamidia de două ori când el e primul meu prieten?»

Am întrebat-o dacă îi spusese prietenului ei de prima infecţie.

«A, nu, a replicat ea. Nu voiam să creadă că s-a îmbolnăvit de la mine.»

Ceilalţi elevi au intervenit şi ei în discuţie: «Păi dacă erai virgină, înseamnă că el ţi-a dat-o.»

«Da, aşa e, de la el m-am îmbolnăvit!» a exclamat fata.

«Şi te-ai întors la el şi ai făcut iar sex cu el şi iar te-ai îmbolnăvit.»

«Da, aşa e», a spus ea din nou.

Atunci am întrebat-o: «Dar doctorul la care ai mers nu ţi-a spus să vorbeşti cu prietenul tău, ca să se trateze şi el?»

Fata a început să se înfurie: «Nu, nu mi-a spus. Nu mai avusesem niciodată chlamidia şi l-am întrebat ce este şi mi-a spus că în ziua de azi toată lumea are boala asta!»

Încercând să-mi reţin comentariile cu privire la acel medic, i-am spus: «Şi acum ai de gând să-i spui prietenului tău că eşti la al doilea tratament cu antibiotice?»

«Nu mai e nevoie, a spus ea fără să-şi poată stăpâni un zâmbet răutăcios. Nu mai suntem împreună.»

«Dar, am bâiguit eu, înseamnă că în clipa asta le îmbolnăveşte pe toate fetele cu care face sex.»

«Da, aşa e» a spus ea, căzând pe gânduri.

Atunci toţi colegii au sărit cu gura: «Cine-i tipul? Nu vrei să-i zic eu în locul tău?», «Hai, spune, cine e, cum îl cheamă?» Ba unii chiar au început să sugereze diverse nume. Dea Domnul ca mărturisirea fetei, atât de personală, să-i fi făcut pe toţi să realizeze cât de serioasă e problema contaminării!

Simptomele, *dacă* există, pot include usturime la urinare şi o scurgere purulentă din penis sau din vagin. Uneori actul sexual devine dureros. Dar decât să stai şi să te întrebi dacă ai sau nu acele simptome, mai bine mergi la doctor şi caută-te. Nu te juca cu focul! Iar dacă rezultatul analizelor indică o infecţie, nu te grăbi să tragi concluzia că partenerul tău de acum ţi-a fost infidel. Se poate s-o fi luat cu ani în urmă, înainte să te fi întâlnit; ori e posibil s-o fi luat chiar tu de la partenerul anterior. Cel mai important lucru este tratamentul.

HERPESUL GENITAL

Virusul care produce herpesul genital este similar cu cel care produce herpesul dureros de la buze. Când partenerii fac sex oral, aceşti viruşi îşi schimbă uneori

locurile.

Virusul herpesului poate să «doarmă» în corpul tău ani de zile. Majoritatea persoanelor care fac erupţie o fac o singură dată. Există medicamente eficiente împotriva durerii produse de leziunile sub formă de vezicule. Pentru că uneori nu există leziuni externe, e mai prudent să-ţi informezi partenerul şi medicul cu privire la o infecţie anterioară.

Dacă un copil se naşte prin vagin, iar mama are chiar atunci o erupţie de herpes genital, copilul se poate îmbolnăvi foarte grav. Pentru a evita această eventualitate, se preferă naşterea prin cezariană.

Erupţiile de herpes genital au rareori consecinţe fatale. Există totuşi cazuri izolate când se produce o migrare a herpesului într-o zonă vitală a corpului, ceea ce poate fi într-adevăr fatal.

Cu mulţi ani în urmă, se credea că virusul herpesului genital este un factor de risc pentru cancerul cervical / genital. Astăzi se ştie că lucrul acesta nu e adevărat.

SIFILISUL

În America de Nord, sifilisul este, probabil, cea mai puţin răspândită BTS. Organizaţia Mondială a Sănătăţii a descoperit însă o creştere masivă a cazurilor de sifilis în alte părţi ale lumii – mai ales în Asia de Sud-Est. În multe ţări, bolnavii de SIDA au şi sifilis.

Sifilisul poate fi vindecat cu antibiotice, dar mai întâi trebuie făcute investigaţii pentru a se stabili cu certitudine prezenţa bolii. Dacă nu este tratat, se poate răspândi din zona genitală, unde produce la început leziuni, în tot corpul, ducând la demenţă şi, după câţiva ani, la moarte. Din nou, trataţi cu seriozitate orice problemă genitală şi, chiar dacă e vorba de o leziune foarte mică, mergeţi la medic. Faceţi examenele medicale necesare, spuneţi-i partenerului, luaţi medicamentele şi salvaţi astfel vieţi omeneşti!

CONCLUZIE

Am încercat să nu transform acest capitol într-un text

medical despre bolile cu transmitere sexuală. Scopul meu a fost doar să vă sensibilizez la anumite pericole. Pe cititorii care au întrebări legate de sănătatea lor, îi rog să meargă la medicul de familie, la o clinică sau chiar la un spital de boli cu transmitere sexuală (boli dermato-venerice). Analizele se pot face sub protecţia anonimatului, chiar şi pentru adolescenţi. Tratamentul este de regulă simplu şi se beneficiază de confidenţialitatea totală.

Pentru informaţii corecte, nu vă bazaţi doar pe ce citiţi în cărţi sau în reviste, mai ales când acestea sunt mai vechi de un an. Cele mai de încredere surse de informaţie sunt facultăţile de medicină, bibliotecile lor şi medicii de la clinicile de specialitate.

Ce se întâmplă în cabinetul medicului

«*Doctorul poate să-şi dea seama dacă te masturbezi sau dacă ai făcut sex digital*?»

«*Trebuie să mergi la ginecolog înainte să devii activă sexual*?» «*De ce le curge sânge la femei prima dată*?»

«*E adevărat că dacă îţi bagi tampoane în vagin te dezvirginezi*?»

Cei mai mulţi dintre noi, chiar dacă ne considerăm maturi, suntem intimidaţi când mergem la doctor. Iar dacă mergem pentru un consult de sănătate sexuală, suntem şi mai intimidaţi. Cum putem să ne ajutăm copiii ajunşi la vârsta adolescenţei?

În primul rând, le putem spune la ce să se aştepte. Teama de necunoscut e principalul motiv pentru care adolescenţii şi mulţi adulţi ocolesc cabinetul medicului. Voi descrie mai jos un examen medical tipic, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Transmiteţi, vă rog, aceste informaţii copilului dvs. adolescent. În al doilea rând, în cazul fetelor, dacă este posibil şi dacă ele preferă asta, găsiţi-le un medic femeie. Dar vă avertizez că, în ce mă priveşte, am întâlnit doctoriţe sinistre şi mulţi doctori bărbaţi absolut extraordinari. Oricum, dacă sexul medicului e o condiţie ca fata (sau băiatul) dvs. să accepte consultul, faceţi tot ce puteţi ca să-i ajutaţi.

Adolescenţii nu vor întotdeauna să meargă la acelaşi medic de familie ca părinţii lor, aşa că fiţi înţelegători. Dacă este nevoie, promiteţi-le confidenţialitate totală şi transmiteţi neapărat această rugăminte şi medicului.

În sfârşit, fiţi şi în această privinţă un minunat exemplu pentru copii. Părinţii care se duc la medic ori de câte ori e nevoie, fără să se plângă, sunt un model de comportament responsabil în ochii copilului lor. *Cu toţii* trebuie să mergem la medic mai devreme sau mai târziu, aşa că nu ezitaţi: *mergeţi* şi dvs!

BĂRBAŢII

Ştiu din proprie experienţă că majoritatea bărbaţilor ezită să meargă la medic. Îmi spun că le e teamă, că nu ştiu la ce să se aştepte şi că le este de-a dreptul groază că o să-i doară sau o să fie puşi în situaţii jenante. Nici medicii nu şi-au dat prea mult silinţa să contracareze aceste temeri; unii chiar reduc mai mult decât e nevoie durata consultului pentru a scurta «agonia» pacientului. După care, bineînţeles, bărbaţii le povestesc prietenilor prin ce-au trecut şi vestea circulă mai departe, odată cu sentimentul de vinovăţie şi ruşine, din om în om, din generaţie în generaţie.

Haideţi să vorbim despre ce se întâmplă cu adevărat în cabinetul medicului şi de ce. Iată cum i-aş descrie unui adolescent o consultaţie tipică.

La început, doctorul se va interesa de tabloul medical general. Deci tu pur şi simplu vorbeşti. Doctorul îţi va pune probabil următoarele întrebări: Eşti sănătos? Ai vreo problemă de sănătate generală? Eşti activ sexual? Cât de des faci sex (înţelegând prin asta contacte sexuale)? Ai relaţii sexuale cu o singură parteneră sau cu mai multe? Ce fel de sex practici, ce fel de protecţie foloseşti? Ce protecţie foloseşte partenera? Ai experienţe sexuale satisfăcătoare? Ai dureri sau te neliniştește ceva în acest moment? în paranteză fie spus, medicul n-ar trebui să pornească de la ideea că eşti neapărat heterosexual. Deci fii pregătit pentru întrebarea privind orientarea ta sexuală

şi fii de asemenea pregătit să răspunzi cinstit.

După aceea, medicul trece la examinarea organelor tale genitale, aşa că va trebui să-ţi scoţi pantalonii. Firesc este să ţi se dea un halat sau o pelerină specială pentru consult, ca să te poţi acoperi. Doctorul îţi va lua scrotul în căuşul palmei, va palpa testiculele şi îţi va cere să tuşești. În felul acesta, controlează starea de sănătate a testiculelor. Se mişcă atunci când tuşești? Sunt netede?

Prezintă vreun nodul, vreo contuzie, vegetaţii, iritaţii sau umflături? în sfârşit, doctorul îţi arată cum să te autoexaminezi în acelaşi mod. Orice bărbat ar trebui să-şi autoexamineze testiculele cel puţin o dată pe lună.

Doctorul îţi examinează apoi penisul pentru acelaşi tip de probleme şi ca să verifice dacă există vreo secreţie anormală. De asemenea, trebuie să controleze dacă există cicatrice, iritaţii sau vegetaţii sub preputţ.

O dată controlată această regiune, s-ar putea să-ţi facă şi o examinare rectală. Pentru asta, va fi nevoie să te întinzi pe masa de examinare. Nu intra în panică, respiră adânc şi încearcă să rămâi relaxat. Doctorul îşi va pune nişte mănuşi de latex, va aplica probabil un lubrifiant şi îţi va introduce un deget în anus şi rect. O face ca să controleze prostata pentru posibile semne de infecţie, mărire a volumului sau noduli. Durează doar câteva secunde. Se poate întâmpla ca penisul tău să intre în erecţie. Acest lucru este normal, nu înseamnă nicidecum că doctorul sau tu sunteţi nişte perverşi. De altfel, un bun medic ar trebui să-ţi explice toate astea fie înainte, fie pe măsură ce se derulează consultaţia. Unii însă nu o fac, aşa că este responsabilitatea ta să fii matur sexual şi bine informat.

Dacă există vreun indiciu de infecţie, doctorul va cere o probă de urină şi / sau de scaun. S-ar putea să recolteze probe din anus şi din gât. Trebuie să fii sincer cu medicul în privinţa activităţilor tale sexuale (chiar dacă el nu întreabă), adică să-i spui ce tip de sex ai făcut: vaginal, anal şi / sau oral. Adu-ţi aminte că germenii BTS pot creşte

oriunde a avut loc un contact sexual sau un schimb de fluide din corp. Şi, bineînţeles, spune-i

«E ceva rău dacă un doctor vrea să se uite la părţile tale intime?» «Când trebuie să mergi la doctor ca să-ţi controleze prostata?»

doctorului dacă ai folosit ace de seringă împreună cu alte persoane. Treaba medicului nu este să te judece. Dacă ai impresia că te judecă, schimbă-l fără întârziere!

S-ar putea ca doctorul să te supună şi unui examen abdominal, ca să verifice mai ales ficatul şi splina pentru eventuale semne de infecţie. Şi e posibil să te trimită să-ţi faci analize de sânge.

O consultaţie completă pentru depistarea BTS durează în medie 15 minute. Şi îţi poate salva viaţa – ţie şi partenerei. Dacă nu ai făcut niciodată sex şi eşti sănătos în toate privinţele, ar trebui să mergi la un asemenea consult la 18 – 20 de ani. Când totul este în ordine, nu e nevoie să fii examinat din nou decât după ce ai devenit activ sexual. Apoi va trebui să repeţi examenul de fiecare dată când îţi schimbi partenera, sau dacă afli că ea are relaţii sexuale şi cu alte persoane.

FEMEILE

«Când trebuie să mergi prima oară la ginecolog?»

«Este adevărat că dacă ai peste 16 ani nu-ţi curge sânge după ce faci sex pentru prima dată?»

Iată cum aş explica unei adolescente necesitatea unui examen medical şi desfăşurarea lui. Dacă eşti sănătoasă şi eşti virgină, nu ai nevoie de consult ginecologic până la 19 – 20 de ani; trebuie să repeţi consultul numai după ce începi să ai contacte sexuale. Examenul ginecologic este necesar pentru controlul ovarelor şi al uterului. Frotiul Papanicolaou (mostre de celule de pe cervix sau col – deci de la intrarea în uter) este necesar după ce ai avut primul contact sexual. Când ai devenit activă sexual, trebuie să fii examinată după fiecare schimbare a partenerului. Chiar dacă eşti sigură că relaţia e monogamă de ambele părţi, tot trebuie să mergi la un consult ginecologic o dată pe an.

Bărbaţii sunt norocoşi – majoritatea organelor lor genitale se află în exterior şi sunt uşor de examinat. Organele tale sunt înăuntrul abdomenului, aşa că examinarea este ceva mai complicată.

În primul rând, la fel ca la bărbaţi, doctorul se va interesa de tabloul medical general. Îţi va pune aceleaşi întrebări ca şi băieţilor: eşti sănătoasă? Ai vreo problemă de sănătate generală? Eşti activă sexual? Cât de des faci sex? Faci sex cu unul sau cu mai mulţi parteneri? Ce fel de sex faci, ce protecţie foloseşti? Ce protecţie foloseşte partenerul? Experienţele tale sexuale sunt satisfăcătoare? Ai orgasm? şi, în sfârşit: ai vreo durere sau te neliniştește ceva în acest moment?

Apoi medicul o să-ţi spună să te dezbraci. Vei fi rugată să te întinzi pe spate pe masa de consultaţie şi să-ţi ridici călcâiele sus, lângă fese. Eu personal aş cere să nu-mi aşez picioarele în suporturile speciale ale mesei. Nu este necesar şi m-aş simţi prea imobilizată. Totuşi, dacă doctorul tău le foloseşte şi pe tine nu te deranjează, este în ordine. Oricum, e decizia ta – şi nu a medicului – cum stai! Trebuie doar să ştii că ai tot dreptul să-l rogi pe medic să te examineze fără să recurgă la suporturi.

E posibil ca doctorul să folosească un instrument de unică folosinţă făcut din plastic şi numit specul vaginal, cu ajutorul căruia se poate uita în interiorul vaginului. Unii doctori folosesc un specul vaginal metalic, care este sterilizat după fiecare pacientă. Dacă doctorul tău foloseşte un astfel de specul, ar trebui să-l ţină câteva secunde sub un jet de apă fierbinte înainte să ţi-l introducă în vagin. Nu trebuie să accepţi să-ţi introducă un specul rece ca gheaţa în vagin!

Dă-mi voie să mă opresc o clipă aici ca să-ţi spun câte ceva despre himen. Unele fete se nasc fără himen. Majoritatea himenelor se dilată şi se rup fără durere şi fără sângerare pe măsură ce fetiţa creşte. Nimeni, nici măcar un doctor, nu poate spune cu certitudine absolută dacă o fată sau o femeie a întreţinut sau nu relaţii sexuale.

Sigur că dacă se poate observa spermă în vagin sau în jurul lui, dacă sunt prezente microorganisme care produc BTS sau, în cazul unei agresiuni sexuale, dacă există contuzii, răni sau sângerări, e clar că femeia sau fata nu mai este virgină. Graviditatea se poate produce fără penetrare, aşa că nu e un indiciu sigur. Vechile rituri legate de himen au generat multă suferinţă de-a lungul timpului, mai ales fetelor şi femeilor. Aceste obiceiuri crude se bazează mai curând pe necunoaşterea anatomiei feminine decât pe ideea de virginitate. Numai bărbatul sau femeia poate spune despre sine dacă este sau nu virgin / virgină. Şi de ce trebuie să ştie cineva despre asta – cu excepţia medicului tău?

«La ce vârstă trebuie să-ţi faci analiza Pap şi cum se face?» «Cât durează o consultaţie medicală?»

Să revenim la examenul ginecologic: după ce doctorul a introdus speculul, el îţi va examina vaginul, care ar trebui să fie roz, umed şi sănătos, exact ca interiorul gurii, doar cu mai multe cute. Apoi medicul va lua un beţişor de plastic numit ansă şi va răzui câteva celule de pe cervix, «gura» uterului. Aceste celule se pun pe o lamă de sticlă şi lama e trimisă la un laborator de citologie, unde se va stabili dacă există celule canceroase sau precanceroase. Analiza se numeşte ffotiu Papanicolaou (sau Pap). Ea nu reprezintă un test pentru bolile cu transmitere sexuală.

De asemenea, doctorul va şterge vaginul cu două tampoane de vată. Cele două tampoane merg la alt laborator, unde se va face o analiză pentru depistarea BTS. Nu uita să-i spui doctorului dacă ai făcut sex digital, anal sau oral, ca să fie luate probe suplimentare.

După ce a scos speculul, doctorul îşi va pune o mănuşă de latex şi îţi va introduce două degete în vagin, în timp ce cu mâna cealaltă îţi va palpa abdomenul. Procedeul se numeşte examinare bimanuală, iar medicul verifică astfel dacă există anomalii ale uterului şi ovarelor. Aceste examene nu sunt dureroase, dar nici prea plăcute.

Durează însă doar unu-două minute şi îţi pot salva viaţa. Este posibil să ţi se ceară şi probe de urină şi de sânge; dar, aşa cum ştii deja, o probă de urină nu e un bun indicator pentru BTS pentru că urina nu iese din vagin.

La aceeaşi consultaţie, doctorul ar trebui să verifice dacă n-a apărut vreun nodul la sân şi să-ţi explice din nou cum să-ţi auto-Ce se întâmplă în cabinetul medicului /169 examinezi sânii, ceea ce fetele şi femeile ar trebui să facă cel puţin o dată pe lună.

Nu-ţi fie teamă sau jenă să pui întrebări, să ceri explicaţii, să-l rogi eventual pe doctor ca o prietenă sau partenerul tău să fie de faţă la consultaţie. Ai dreptul să alegi şi ai dreptul să înţelegi de ce trebuie să ţi se pună anumite întrebări şi de ce trebuie urmate anumite proceduri. Medicilor le place de obicei să vadă că adolescenţii au suficient interes şi cunoştinţe ca să pună întrebări.

Întreaga consultaţie nu ia mai mult de 15 – 30 de minute, dar poţi cere întotdeauna să ţi se acorde mai mult timp. Dacă ai multe întrebări, probabil că doctorul îţi va face o nouă programare. Trebuie să dăm dovadă de maturitate sexuală în cabinetul medicului, chiar dacă se întâmplă ca doctorul însuşi să nu dea! Cere să fii tratată aşa cum trebuie – sunt în joc banii tăi şi viaţa ta.

Partea a patra

CUM LE COMUNICĂM COPIILOR

VALORILE NOASTRE

Valorile familiale

«*Nu crezi că prin meseria ta te pui în locul părinţilor noştri*? *Ei trebuie să ne vorbească de dragoste şi sex pentru că pe ei îi respectăm şi în ei avem încredere.*»

«*De la ce vârstă trebuie să începem să ne culcăm cu cineva*?» «*La ce vârstă e bine să începi să ai întâlniri cu băieţi*?» «*Copiii au voie să se uite la filme porno*?»

Bucuria şi dificultatea de a vă creşte copiii vă vor ajuta să vă clarificaţi propriile valori familiale, uneori cu viteza fulgerului, în multe dintre întâlnirile noastre, unii

părinţi ridică mâna şi mă întreabă: «Şi eu ce trebuie să spun?» Când îi întreb care sunt valorile lor, îmi răspund de obicei «Nu ştiu» sau «Ce se întâmplă dacă valorile mele sunt altele decât ale celorlalţi?» sau «Nu ştiu cum să le pun în cuvinte».

Unii părinţi mi-au mărturisit că erau perfect mulţumiţi cu valorile în spiritul cărora au fost ei înşiși crescuţi în anii ’70, până când, în anii ’80 sau ’90, au avut şi ei copii şi dintr-odată acele valori din anii ’70 au început să pară inadecvate. Schimbarea sau adaptarea valorilor mai vechi ni se pare uneori o formă de trădare a părinţilor sau a instituţiilor care ne-au purtat de grijă.

Ne-ar ajuta, poate, să ne punem nouă înşine anumite întrebări, cum ar fi: «Oare această valoare contribuie la dezvoltarea sănătoasă a copilului meu sau îl poate pune în situaţii neplăcute, chiar periculoase?» De pildă, ce părere aveţi despre emisiunile TV ori filmele care induc şi uneori încurajează direct ideea activităţii sexuale, ba chiar a gravidităţii, la vârsta adolescenţei?

Mulţi părinţi îmi mărturisesc: «Nu pot să sufăr să mă uit la asemenea filme împreună cu copiii, dar ce-aş putea să spun?» Dacă nu spuneţi nimic sau schimbaţi pur şi simplu postul sau le puneţi mâna la ochi copiilor, nu faceţi decât să creaţi confuzie în mintea lor. Unii copii îmi spun că anumite lucruri li se par în regulă «pentru că părinţii mei nu zic niciodată nimic»; alţii îmi mărturisesc că sunt complet derutaţi: «De ce părinţii nu discută cu mine?»

Sfatul meu este să vă întrebaţi: «Ce mesaj vreau de fapt să transmit copiilor mei?» în timpul unei discuţii cu părinţii, o mamă a adus vorba de cazul nepoatei ei de 15 ani care era însărcinată. «Cum să-mi ajut copiii, care pur şi simplu o adoră pe fata asta, să realizeze că a deveni mamă la 15 ani nu e o idee prea bună?» Am întrebat-o dacă ar vrea ca propriii ei copii să ajungă părinţi la vârsta adolescenţei. «Bineînţeles că nu!» «Atunci va trebui să le spuneţi clar copiilor că nepoata dvs. nu e un model de urmat în această privinţă.» Oricât ar fi de drăguţ un

bebeluş, oricâtă distracţie ar însemna baia copilului şi toate celelalte, preţul pe care trebuie să-l plăteşti e prea mare: Cum rămâne cu şcoala? Unde va locui mama cu bebeluşul? Unde e tatăl? Cine va avea grijă de copil?... Verişorii iubitori nu trebuie s-o condamne pe verişoara lor mai mare, trebuie doar să înţeleagă că a face sex şi a avea copii la 15 ani nu e deloc o idee grozavă.

Am primit odată un telefon de la un părinte care mi-a spus: «Tocmai am descoperit că băiatul meu de 20 de ani obişnuiește să facă sex cu prietena lui chiar la noi în casă, în camera lui. Cum să fac să nu se mai întâmple una ca asta?» Prima mea întrebare a fost: «l-aţi spus vreodată că printre principiile şi valorile familiei voastre există şi interdicţia ca el să aibă activităţi sexuale în casa părintească?» «Nu, nu i-am spus asta niciodată şi chiar el ne-a atras atenţia că nu i-am spus.»

Domnul în cauză şi soţia lui aveau, bineînţeles, mai multe opţiuni. De pildă, să pună piciorul în prag *chiar atunci*. «Astea sunt regulile casei.» Din moment ce ei plătesc ratele la casă şi umplu frigiderul, valorile şi regulile lor au întâietate. Oricum, trebuiau să aibă o discuţie serioasă cu băiatul lor şi poate cu prietena lui. Care sunt valorile acestei familii şi de ce sunt ele importante? Ce îi îngrijorează pe părinţi? Ce opţiuni are băiatul în această situaţie?

Poveşti adevărate

Colega mea. Alice Bell, discuta cu elevii dintr-o clasă primară: «Sexul e numai pentru oamenii mari şi există familii în care regula este că n-ai voie să faci sex înainte să te căsătoreşti. Voi, copiii, trebuie să ştiţi exact care sunt regulile din casele voastre.»

Unul dintre copii (strigând): «N-am voie să mă urc pe canapea încălţat!»

Îi sfătuiesc pe toţi părinţii să înceapă să discute valorile familiei cu copiii lor încă de la vârsta preşcolară. De exemplu, dacă în familia dvs. se respectă principiul moral conform căruia «doi oameni pot face dragoste numai

dacă sunt căsătoriţi», va trebui să le spuneţi copiilor acest lucru de 500 de ori, începând de la trei şi până la 30 de ani!

Dacă nu îi înveţi şi îi încurajezi pe copii să creadă în ceva, vor ajunge să creadă în orice.

ÎNTÂLNIRILE

Părinţii îmi spun că sunt de-a dreptul şocaţi de vârsta timpurie la care încep copiii lor să aibă întâlniri cu sexul opus. Copiii, pe de altă parte, mi se plâng că suferă presiuni din partea colegilor să înceapă mult mai devreme decât se simt pregătiţi.

Părinţii care vorbesc despre întâlnirile cu sexul opus când copiii sunt încă în clasele primare pot să-i ajute să facă faţă presiunii celorlalţi copii. Chiar şi glumele pot fi de folos: «La 25 de ani, când o să ai prima ta întâlnire, nu-i aşa că n-ai să te superi dacă tati şi eu te însoţim?»

Care e vârsta la care se cuvine să înceapă să aibă întâlniri, potrivit sistemului dvs. de valori? Veţi încuraja în prima etapă întâlnirile în grup, cu părinţi care-i aduc şi îi conduc acasă? Doriţi să cunoaşteţi părinţii băiatului înainte să-i daţi voie fetei dvs. să iasă în oraş cu el? E cazul ca băiatul să vină la dvs. acasă pentru a lua fata în oraş? Doriţi să se respecte anumite reguli, de tipul unde au şi unde nu au voie să meargă, la ce oră trebuie să se întoarcă, cine plăteşte consumaţia?

Momentul cel mai potrivit să vă clarificaţi valorile şi să vorbiţi cu copilul despre ele este *înainte* ca aceste probleme să apară. De fapt, nu e niciodată prea devreme, iar filmele de la televizor vă oferă ocazii minunate de discuţie.

E bine să vă gândiţi la o regulă a casei care să interzică vizitele prietenilor în dormitor. Nici părinţii, atunci când se duc în vizită, nu intră în dormitorul prietenilor – de ce aţi permite atunci copiilor sau adolescenţilor dvs. acest lucru? Am cunoscut studente care mi-au relatat situaţii în care lucrurile au scăpat de sub control, astfel că au ajuns să fie agresate sau violate în

propriul lor dormitor. Victimei i-a fost frică să strige după ajutor, de teamă ca părinţii să nu facă o scenă şi s-o pună într-o situaţie jenantă. Sigur că orice adolescentă va spune, atunci când are prieteni în vizită, că vrea să rămână singură cu ei şi să nu fie deranjată de fraţii sau surorile mai mici. Însă părinţii trebuie să pună piciorul în prag şi să întrebe: «Să nu fii deranjată *de la ce*?»

TELEVIZORUL

Care sunt valorile familiei dvs. în privinţa televizorului? Stă deschis toată ziua? Sau se stabilesc anumite ore de vizionare? Există restricţii cu privire la conţinutul emisiunilor? Cine este stăpân pe telecomandă? Sunteţi conştienţi de propriile dvs. reacţii şi comportamente în timp ce vă uitaţi la televizor împreună cu copiii? Când vă uitaţi la un meci, îi înjuraţi pe arbitri? Vă scapă comentarii rasiste, sexiste sau homofobe despre cei care apar în emisiuni? Care sunt «personajele pozitive» cu care ţineţi şi care sunt «personajele negative» pe care le detestaţi?

Copiii au adesea nevoie de ajutorul adulţilor pentru a discerne valorile morale, iar asta nu numai în comportamentul personajelor pe care le urmăresc la televizor, ci şi al persoanelor alături de care urmăresc emisiunea. La fel cum înjurăturile şi nervii la volan au un efect negativ asupra copiilor aflaţi în maşină, comportamentul adulţilor în faţa televizorului îi poate influenţa pe copii chiar mai mult decât conţinutul dubios al emisiunilor, filmelor sau reclamelor.

Iată două întrebări asupra cărora cred că ar fi bine să reflectaţi puţin: câtă violenţă e acceptabilă atunci când ne uităm în familie la televizor? Copiii mei înţeleg oare diferenţa între ficţiune şi realitate? Nepotul meu Nicholas, de şapte ani, mi-a dovedit că e mai matur decât unii adulţi, spunându-mi: «Lumea trebuie să înţeleagă că *Power Rangers* e o poveste şi că nu trebuie să faci ca ei în viaţa adevărată». Cunosc o mulţime de adulţi care ar trebui să reflecteze puţin la adevărul acestor vorbe atunci când

urmăresc filme violente – ceea ce văd *nu* descrie viaţa adevărată! Cât priveşte scenele erotice de la televizor, trebuie să le explicaţi copiilor că actorii nu fac sex cu-adevărat, ci se prefac. De multe ori, sexismul, sexualitatea şi violenţa sunt fie absolut evidente, fie subînţelese şi se amestecă între ele, iar noi, părinţii, tăcând, ne putem face vinovaţi de cauţionarea lor. Dar oare aşa dorim noi să fie tratate fiicele noastre? Aşa dorim noi să se comporte fiii noştri când vor fi mari?

Nu staţi în faţa televizorului înfricoşaţi, dar fără să scoateţi o vorbă; *discutaţi* cu copiii. Dacă nu ştiţi ce să le spuneţi, mărturisiţi-le măcar sentimentul dvs. de disconfort, neliniştea pe care v-o produce mesajul scenelor pe care le vedeţi. Care era mesajul pe care l-aţi fi dorit?

După părerea mea, mamele şi taţii nu trebuie să fie întotdeauna de acord. Copiii învaţă de la o vârstă foarte fragedă că pe lume există o multitudine de opinii diferite. Chiar dacă tatăl trăieşte doar pentru meciul de duminică, iar mama adoră filmele de după-amiază, să sperăm că, stând alături de părinţii lor în faţa televizorului, copiii vor căpăta atitudini respectuoase şi deprinderea de a privi cu un ochi critic ceea ce văd.

De asemenea, ar fi bine să apelaţi mai des la butonul de oprire a televizorului. În unele familii aparatul stă închis în zilele de şcoală şi în timpul zilei, în weekend. În alte familii, copiii n-au deloc voie să se uite la televizor; sau se raţionalizează accesul la el, dându-se copiilor dreptul de a alege: se pot uita la ce vor ei după ce se întorc acasă de la şcoală, însă nu mai mult de o oră pe zi. Există multe reguli dintre care putem alege, însă probabil că regula cea mai rar folosită şi mai puţin înţeleasă este aceea a butonului «oprit».

PREZERVATIVE ŞI CONTRACEPTIVE

«Să-i cumpăr fiului meu prezervative?» «Să-i iau pilule fiicei mele şi să-i spun cum să facă, pentru orice eventualitate?»

Care sunt valorile familiei dvs? Părinţii îmi spun că

până la urmă singurul lucru care contează este ca fiul sau fiica lor să fie în siguranţă. Unii adolescenţi mi-au spus că apreciază ajutorul părinţilor în privinţa contracepţiei, alţii, în schimb, mi-au mărturisit că s-au simţit insultaţi de «grija exagerată».

Repet, discuţiile permanente cu copiii sunt cea mai bună modalitate de a impune valorile familiei dvs. Respectul pentru valorile altora este în sine un lucru admirabil, însă nu porniţi niciodată de la premisa că ele coincid cu valorile dvs.

Nişte părinţi mi-au povestit odată cât de şocaţi au fost să descopere că familia prietenului fetei lor avea valori absolut diferite, deşi frecventau cu toţii aceeaşi biserică, iar tatăl băiatului era unul dintre pastorii parohiei. Părinţii fetei se aşteptau ca între fata lor şi prietenul ei să nu existe niciun fel de relaţii sexuale, în timp ce părinţii băiatului erau de părere că băieţii trebuie să aibă diverse experienţe. Iată că e foarte posibil să întâlneşti un adolescent duminică la biserică şi a doua zi la spitalul de boli venerice!

Poveşti adevărate

Un tată mi-a povestit că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în orăşelul său natal din Scoţia fuseseră cantonaţi mulţi soldaţi americani şi toată lumea şușotea despre «scrisori franţuzeşti» (prezervative). Când şi-a întrebat mama ce e o scrisoare franţuzească, ea a răspuns: «O scrisoare care vine din Franţa, prostănacule, ce-ai vrea să fie?»

PORNOGRAFIA

«Pe vremuri», adică până mai anul trecut, fraza pe care o auzeam cel mai des de la părinţi era: «Am găsit o revistă porno printre lucrurile băiatului meu.» Mai nou, nu mai aud atât de mult de reviste, ci de pornografie pe videocasete şi computer (fie pe CD-ROM-uri, fie pe Web) şi de copii care îşi spun unii altora ce-au văzut.

Care sunt valorile dvs. cu privire la pornografie?

Ar trebui să vorbiţi cu copiii despre exploatarea,

violenţa, constrângerea, drogurile, alcoolul, bolile cu transmitere sexuală şi sinuciderile atât de frecvente în industria pornografică. Dar nu numai actorii sunt cei exploataţi, ci şi cei care privesc. Producătorii de pornografie folosesc machiaje, retuşuri, fotografii trucate, iar în zilele noastre efecte speciale pe computer – totul pentru a manipula privitorii. Trupurile nu sunt cele din viaţa reală, poziţiile pot fi trucate, zâmbetele şi buna dispoziţie sunt false, munca propriu-zisă a actorilor este un coşmar.

E foarte important ca părinţii să înţeleagă că persoanele care abuzează sexual de minori folosesc deseori pornografia pentru a-i convinge pe copii că actul sexual e ceva plăcut şi acceptabil. Dacă părinţii discută deschis despre pornografie, copiii nu se vor teme să le spună când cineva le-a arătat o casetă sau o revistă pornografică.

Părinţii înţelepţi, cred eu, realizează că pe Internet şi în mass-media există tot felul de comportamente imorale, deviante şi nesociale. Educaţia şi discuţiile deschise sunt cea mai bună protecţie pe care o putem oferi copiilor noştri. Nu ezitaţi niciodată să informaţi firma care vă furnizează servicii de Internet când vă simţiţi lezaţi de site-urile pe care dvs. sau copilul dvs. le-aţi descoperit. În fond, la fiecare clic al mouse-ului le oferiţi bani. Dar înainte de orice, învăţaţi-vă copilul şi impuneţi-vă dvs. înşi vă să nu vizitaţi acele site-uri.

CARE E PROPRIA DVS. LIMITĂ?

Mi-ar plăcea să văd fiecare adult şi fiecare copil trăind în comunităţi şi în familii în care respectul faţă de sine şi faţă de ceilalţi este principiul de bază. Sigur că vor exista şi momente când cineva va scăpa o înjurătură, va avea o reacţie răutăcioasă sau se va purta într-un mod nechibzuit, lăsând vechile stereotipuri să iasă la suprafaţă. Dar nu uitaţi: copiii acceptă de obicei scuzele sincere cu mult mai multă bunăvoinţă decât adulţii.

Cu toţii ne luptăm cu vechile obişnuinţe, opinii şi

clişee verbale devenite inacceptabile în societatea în care trăim. Părinţii trebuie să se arate fermi, dar şi capabili să ierte. Răzbunarea şi pedepsele aspre nu sunt de niciun folos.

Încercaţi să stabiliţi valori morale solide atât pentru dvs., cât şi pentru copii. Cu toţii vom fi câştigaţi dacă fiecare dintre noi insistăm ca fiul sau fiica noastră să se poarte respectuos chiar şi în propria casă ori maşină. Mulţi dintre adulţii de astăzi n-au învăţat că regulile de comportament în societate trebuie respectate şi acasă. Au învăţat să se poarte cuviincios şi atent în casa vecinilor, la şcoală sau la clubul pe care-l frecventează, dar nu în spaţiul lor privat. Trataţi copiii cu respect şi demnitate, şi întreaga comunitate va fi în câştig.

Educaţia sexuală, familia şi religia

«*Toţi oamenii fac sex*?»

«*Dacă eşti religios şi vrei să-ţi schimbi sexul, este împotriva voinţei lui Dumnezeu să ţi-l schimbi*?»

«*Când se spune că Dumnezeu ne-a creat pe noi, oamenii, ce înseamnă asta*? *Pentru că eu sunt destul de sigur că bebeluşii sunt făcuţi de oameni*.»

«*Cine a inventat sexul*?»

«*E chiar atât de bine să faci sex*?»

În activitatea mea didactică există nenumărate momente plăcute, dar şi unele neplăcute. Cel mai neplăcut moment este când cineva îmi spune: «Sigur, sunteţi o profesoară foarte bună, dar nu pot fi de acord cu dvs. pentru că eu sunt creştin.» încerc să zâmbesc şi spun: «Păi asta-i bine, pentru că şi eu sunt creştină.» Merg la biserică în fiecare duminică şi sunt un membru activ al Bisericii la nivel local şi naţional. În ceea ce mă priveşte, nu cred că educaţia sexuală şi credinţa în Dumnezeu sunt incompatibile. De fapt, cred chiar contrariul.

Un preot romano-catolic pentru care am mare respect le spune celor din parohia sa că dacă nu sprijină educaţia pentru sănătate sexuală înseamnă că sunt imaturi sexual. Şi le mai spune: «Să nu cumva să daţi vina pe

Biserică sau pe faptul că sunteţi creştini pentru încurcăturile în care intraţi. Mai bine încercaţi să vă maturizaţi!» Amin.

Poveşti adevărate

Mă aflam într-o şcoală de duminică şi încercam să le explic unor copii cu vârste între şase şi opt ani că sexul face parte din planul minunat al lui Dumnezeu ca oamenii să se înmulţească. Unul dintre copii a ridicat mâna şi mi-a zis: «Aşa e, părinţii mei fac sex foarte des pentru că le place.»

Fratele lui mai mic, care era şi el în clasă, l-a întrebat: «Când fac asta?»

«Păi când suntem plecaţi la bunici», i-a răspuns băiatul.

«Aha, înţeleg! înseamnă că bunicul şi bunica o fac când noi ne întoarcem acasă.»

Relaţia dintre sexualitate şi spiritualitate nu-i preocupă numai pe creştini şi nici nu ţine exclusiv de epoca modernă. În toate marile tradiţii religioase ale lumii există învăţături legate de sexualitate, unele vechi de mii de ani. Multe dintre aceste texte preamăresc iubirea, căsătoria, fidelitatea sau monogamia, iar uneori celibatul.

Îmi place foarte mult o veche poveste indiană despre care se spune că face parte din *Mahābhārata*. O tânără femeie, Damayanti, se îndrăgostise de un tânăr pe nume Nala pe care nu-l întâlnise niciodată, doar auzise despre el. Patru mari zei au încercat s-o facă să creadă că unul dintre ei este Nala, dar Damayanti l-a ales pe adevăratul Nala, recunoscându-l după sudoare, praf, ochii care clipeau, o ghirlandă ofilită şi după umbră – lucruri pe care niciunul dintre zei nu le avea (Geofifey Parrinder spune această poveste în excelenta sa carte *Sex in the World's Religions* – General Publishing, 1980). Îmi place atât de mult Damayanti pentru că ea şi-a dat seama că nici dragostea, nici îndrăgostiţi! nu sunt perfecţi. Cu toate astea, i-a fost fidelă lui Nala după ce s-au căsătorit, în ciuda multelor încercări şi schimbări prin care au trecut.

Nicio religie nu spune că abuzul şi depravarea sunt acceptabile. Toate susţin idealurile iubirii, respectului şi datoriei, precum şi ale consideraţiei şi grijii reciproce. Buddha l-a consolat o dată pe un rege a cărui soţie născuse o fetiţă spunându-i că acel copil poate fi o mai mare binecuvântare decât un băiat.

Tocmai am terminat un ciclu de cursuri la o şcoală din Vancouver unde 80% dintre elevi proveneau din familii de imigranţi. La una dintre întâlniri au fost invitaţi şi părinţii copiilor, pentru care fuseseră aduşi traducători. N-au venit decât foarte puţini părinţi. Dar cei prezenţi s-au arătat foarte entuziasmaţi şi au insistat să fac ore cu copiii de toate vârstele, de la grădiniţă la gimnaziu.

În toată săptămâna următoare, am ţinut zilnic ore cu patru clase diferite, iar părinţii au venit şi ei să asiste. Mulţi mi-au spus: «Mă bucur din toată inima că îmi înveţi copiii asemenea lucruri. Nouă ne este greu să discutăm cu ei – în religia şi în cultura noastră tradiţională sexualitatea e un subiect tabu. Am învăţat multe astăzi şi vreau ca fiul meu să înveţe şi mai multe.» Aceşti părinţi îşi dau seama că în lumea de astăzi există mai multe pericole decât altă dată. O mamă originară din China a sintetizat, cred, foarte bine această idee: «Astfel de lecţii nu numai că salvează viaţa copiilor noştri, dar o şi îmbogăţesc.»

Un tată cambodgian mi-a spus ce încântat este că-i învăţ pe copii igiena şi mai ales spălarea organelor genitale. Remarca lui, cum că noi, cei din America de Nord, am supralicitat prin educaţia antiabuz principiul intimităţii organelor genitale, astfel încât copiilor le e teamă să se şi uite la ele, mi se pare corectă. În religia lui însă, orice om trebuie să manifeste respect pentru întregul său corp şi să-şi spele organele genitale după ce a fost la toaletă, nu doar să le şteargă fără să se uite măcar la ce face. S-a bucurat că îi încurajez pe copii să-şi privească organele genitale când fac baie şi să şi le spele în mod regulat.

Educaţia sexuală completă este o provocare pentru

noi toţi şi deseori ne e teamă s-o promovăm în comunităţile de imigranţi din care facem parte. Dar n-ar trebui să ne fie teamă. Pe mulţi îi aud spunând, fie că fac parte din a cincea generaţie de irlandezi catolici, din a şaptea generaţie de englezi protestanţi sau din prima generaţie de emigranţi africani: «Pe vremea mea, subiectul acesta era tabu.» Lor şi altora cu temeri similare nu pot decât să le povestesc cât am mai râs cu o pereche – el grec de origine, ea portugheză – când mi-au povestit cum au descoperit că viziunea lor despre «acasă», în special cu privire la subiectul sexualităţii, devenise depăşită. Când au auzit prima oară de educaţie sexuală în Canada, amândoi s-au gândit imediat: «Aşa ceva n-ar fi posibil niciodată în Grecia sau în Portugalia». Ca apoi, vizitându-şi ţările natale, să descopere că în şcolile greceşti şi portugheze copiilor li se predau ore de educaţie sexuală, iar în cadrul Bisericii se discută despre sexualitate şi spiritualitate.

SEXUALITATE ŞI SPIRITUALITATE

Doctorul David Schnarch a fost, până în 1996, profesor de psihiatrie şi urologie la Universitatea din New Orleans. În prezent, este directorul Centrului pentru Sănătatea Cuplului şi Familiei din Evergreen, Colorado. Doctorul Schnarch a scris o minunată carte despre spiritualitate şi sexualitate, intitulată *Constructing the Sexual Crucible*. Am să rezum mai jos câteva dintre ideile expuse de David în cartea sa:

1. Dumnezeu este iubire, iar capacitatea intrinsecă a oamenilor de a iubi organizează existenţa umană. Iubirea este norma morală în funcţie de care se evaluează actele sexuale. Sexualitatea devenită iubire se caracterizează prin câteva trăsături:

Dăruire faţă de partener ca individ, nu ca simplă unealtă de satisfacţie sexuală;

Respectarea promisiunilor şi înţelegerilor;

Interesul reciproc faţă de diverse tipuri de jocuri sexuale;

Neprejudicierea partenerului;

Responsabilitate pentru acţiunile proprii şi pentru bunăstarea partenerului. Grija faţă de «celălalt», fie că este vorba de partener, de familie sau de societate.

2. Potenţialul sexual este parte a bunătăţii din noi. Dacă oamenii ar avea mai multă credinţă în ei înşiși şi în spiritualitatea lor, sexualitatea şi-ar schimba radical chipul pe care i-l ştim.

3. Majoritatea oamenilor nu cred ceea ce îşi imaginează că cred.

4. Iubirea nu este pentru cei slabi. Când iubeşti, se întâmplă ceva minunat şi înfricoşător: persoana iubită devine unică.

Am lucrat, ca profesoară de sănătate sexuală, cu aproape toate confesiunile protestante şi catolice. Am lucrat cu multe grupuri iudaice, în şcoli evreieşti şi sinagogi. Am colaborat cu grupări religioase islamice, dar şi cu oameni care, deşi se feresc să participe la vreo formă de religie organizată, se consideră totuşi fiinţe spirituale. Am lucrat şi în comunităţi creştine care credeau că au fost invadate de satanişti. În acest ultim caz mi-a fost într-adevăr cel mai greu să lucrez. Dar cunoaşterea înseamnă lumină, iar educaţia este drumul care ne scoate din întuneric. Sună ca într-o predică, dar funcţionează.

Nu cred că există cineva care să nu-şi dorească relaţii sexuale sănătoase. Încă mai mult, vrem sănătate şi maturitate sexuală pentru copiii şi tinerii noştri. Chiar dacă folosim cuvinte diferite ori cărţi sfinte diferite, scopul nostru este acelaşi.

În comunitatea dvs. religioasă se vorbeşte vreodată despre sănătatea sexuală? Există programe menite a-i ajuta pe părinţi, copii, adolescenţi sau bătrâni să discute despre sexualitate şi spiritualitate? încearcă grupul religios din care faceţi parte să abordeze probleme cu impact asupra întregii comunităţi, cum ar fi noile metode de reproducere, orientarea sexuală, divorţul, SIDA sau educaţia sexuală în şcoli?

Dacă vă consideraţi credincioşi, discutaţi cu copiii

dvs. despre credinţă şi sexualitate? *Cât de des* discutaţi? Reuşiţi să fiţi un model pentru copii, urmând chiar dvs. învăţăturile religioase despre care le vorbiţi?

Când le vorbesc elevilor din şcolile publice, aproape întotdeauna vine clipa cea minunată în care unul dintre copii spune: «Religia noastră ne învaţă că...» De obicei, o astfel de remarcă înţeleaptă şi sănătoasă îi face invidioşi pe copiii care provin din familii atee: «Tu ai noroc. Alor mei nu le pasă (de mine), nu mă îndrumă. La noi în casă nu sunt niciun fel de reguli.» Mesajul subînţeles este «Eu nu ştiu cine sunt şi ce trebuie să fac.» Aceşti copii trăiesc într-un vid spiritual sau în haos. Poate că nu aud de la părinţii lor nimic cu adevărat rău, nimic care să-i pervertească, dar nici nu aud ceva pozitiv. Nu le spune nimeni că sexualitatea merită celebrată, că e frumoasă, ba chiar că e plină de graţie. Nu află că trebuie să-ţi asumi drepturi şi responsabilităţi, că trebuie să faci alegeri. Nu ştiu că nu suntem nişte simple creaturi biologice subjugate impulsurilor hormonale. (E drept că mulţi adulţi cred ei înşiși acest lucru.)

Există o sete spirituală în lumea noastră şi trebuie să ne străduim fiecare să redăm sexualităţii dimensiunea ei spirituală. Şi ar fi minunat dacă i-am ajuta şi pe ceilalţi membri ai comunităţii noastre religioase să se implice în această lucrare.

CONCLUZIE: CELEBRAREA DIVERSITĂŢII

Unii copii se nasc cu o fire foarte închisă. Par dornici să le vorbeşti, însă foarte rar scoţi ceva de la ei. Multe mame mi-au spus că erau convinse că au o relaţie excelentă, deschisă cu fiica lor, că ar putea să discute orice cu ea. Dar într-o bună zi, mama descoperă că fiicei îi venise de mult menstruaţia şi ea nu suflase o vorbă. Mama e pur şi simplu distrusă: «Cum e posibil să nu-mi spui nimic?» Fiica e sincer nedumerită: «De ce *trebuia* să-ţi spun? Doar mi-ai explicat de atâtea ori şi ştiu tot ce trebuie. *Şi în plus, este ceva intim*!»

Alţi copii se nasc excesiv de pudici. Nu ştiu de ce e

aşa, dar aceşti copii nu întreabă niciodată nimic cu privire la sexualitate, îţi pot pune mii de întrebări despre dinozauri şi rachete, dar nici măcar una despre ştiinţa corpului. Acestor copii eşti obligat să le vorbeşti permanent, fără să ratezi nici cea mai mică «ocazie didactică», ignorându-le tăcerea sau expresia chinuită. Spuneţi tot ce trebuie spus şi nu vă daţi niciodată bătuţi. Când vor avea 30 de ani, vă vor mulţumi şi vă vor binecuvânta pentru ce aţi făcut. Trebuie să aveţi răbdare, dar vă promit că în cele din urmă mulţumirile vor veni.

Mai sunt apoi acei copii, din fericire tot mai mulţi în ultima vreme, cu mintea şi inimile larg deschise. Nu se mai opresc ei din vorbit. Pun întrebări tot timpul şi sunt fascinaţi de aproape orice, inclusiv de ştiinţa corpului omenesc. Sunt genul de copii care lipesc pe uşa frigiderului lista cu schimbările care intervin la pubertate şi le bifează pe măsură ce apar. Mulţumesc lui Dumnezeu că există! Ne trag pe toţi după ei spre o maturizare sexuală mai rapidă şi creează acea atmosferă care le permite şi celorlalţi să pună întrebări şi să fie curioşi.

Fiecare copil trebuie ajutat să înveţe într-altfel. Unii adoră să vorbească, alţii preferă cărţile, alţii sunt foarte mulţumiţi dacă le dai casete video, iar alţii au nevoie de toate acestea la un loc.

Fiecare copil este unic în felul său – un dar pentru comunitate. Şi, aşa cum spune un proverb african, «Este nevoie de un sat întreg pentru a creşte un copil».